بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

صانع کامل کی صنعت بالغہ

یعنی

البشریٰ

مولفہ

سید اصغر عباس صاحب - اخگر - مولف الرفیق

مطبوعہ

مطبع الاشاعت بہ اہتمام سید محمد عباس صاحب مہتمم مطبع

بار اول سنہ ۱۹۰۱ء (جملہ حقوق محفوظ ہیں) ۱۰۰۰ جلد قیمت فی جلد [illegible]



بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

عرض مولف

البتہ یہ تو زبردستی مری تالیف بن بیٹھی۔ اسلئے کہ ابتدا میں کوئی ایسا قصد نہ تھا۔ ضروری ذخیرہ یقیناً بالقصد جمع کیا گیا تھا لیکن ایک اور ضرورت و بالکل دوسری غرض سے۔ وہ غرض یہ تھی کہ مرے پیارے بھائی سید ناصر عباس سلمہٗ کی بفضلہ وہ منزل شروع ہے کہ جب بزرگوں کا فرض ہوجاتا ہے کہ اپنے نونہالوں کو اوس پرفضا میدان کے خطرات سے مطلع کردیں جو بچپن کی بہشت کے آگے مراحل زندگی میں طے کرنا پڑتا ہے۔ اس میدان کی منزل کو زیادہ بڑی نہیں لیکن خطرات گوناگوں کے بدولت نہایت مخدوش ضرور ہے۔ جب انسان بچپن کے پرلطف لیکن گھٹے ہوئے باغ سے نکلکر اس پرفضا میدان میں آکھڑا ہوتا ہے اور اوسکو موقعہ ملتا ہے کہ چاروں طرف نظریں دوڑائے اسوقت کی حالت اوس کے دل سے پوچھئے۔ یا خود ہی غور کیجئے۔ نئی دنیا۔ نئی ہوا۔ نیا رنگ اور خود سے پھر اوسکا نتیجہ؟ یقیناً یہی کہ وہاں کی حالت از خود رفتہ کردیتی ہے۔ کاش اگر یہیں تک ہوتا تو فی الواقع عجیب لطف تھا لیکن بدقسمتی سے بادی النظر میں یہ میدان جیسا پرفضا معلوم ہوتا ہے حقیقت میں اسکے متغائر ہے۔ فرش گل ہے لیکن ہر پنکھڑی کے نیچے کانٹے کمین گاہ

ہیں مستقل ارادوں سے جیسے بیٹھے ہیں کہ حقے پڑھتے تو ڈھیر کر دیں۔ عجیب دل کش
پھولدار جھاڑ ہیں لیکن ہر پتے کے نیچے افعی تاک لگائے چھپے بیٹھے ہیں کہ متوجہ ہو
تو ڈس لیں۔ سبزہ خود رو بیٹے واسطے شفاف چشمے جاری ہیں لیکن سنکھیا سے پیالے
چھلک چھلک کر بہہ رہے ہیں۔ زبان پر رکھنے کی گھون نہیں۔

ہاں ٹھیک اوس مقام پر جہاں بچپن کے پر لطف باغ سے نکلکر نئے آدمی کا پہلا
قدم اس پر فضا میدان میں پڑتا ایک تنگ سی نسبتاً بے رونق بٹیا ہے۔ ذرا بھی
غور سے واضح ہو سکتا ہے کہ نیا جوان جو اس کشمکش میں ہیں آپ ہی سے کیا کر سکتا
ہے۔ یقیناً وہی جو بیشتر کرتے ہیں۔ یعنی اپنی غلطی سے ہمیشہ کے لیئے شکار
ہو جاتے ہیں۔

ہم اوس میدان کو اپنے بزرگوں کی امداد سے بہ عافیت طے کر کے نکل آتے ہیں
تو ہمکو اوسی سیدھے سادے دشوار گذار پگڈنڈی سے چلنا پڑا تھا لیکن
ہمکو خوب معلوم کہ اوسی کی بدولت ہم اوس مخوف میدان سے بعافیت نکل آئے
یا اگر کاش ہم اپنی بدقسمتی سے نہیں بچ سکے ہیں تو بھی ہمکو یہ ضرور معلوم ہے کہ سلامتی
کے لئے وہی دشوار گذار پگڈنڈی ہے ورنہ جن مصیبتوں میں ہم گرفتار ہو گئے تھے
وہی یقیناً ہمارے بچوں کو پیش آئینگے۔ پس اونکی امداد بزرگ ہونے کے لحاظ سے
ہمارا فرض ہو گیا اور اوس پر فضا میدان کے خدشوں سے اپنے بچوں کو مطلع کر دینا
اونکی بہترین امداد ہے۔

انہی ضروریات کیوجہ سے میں نے مفید کتب سے یہ ذخیرہ جمع کیا تھا۔ تا کہ
اس سے نہ صرف بچپن بلکہ شباب و آئندہ کے لئے بھی عزیزی مذکور کے دماغ
میں وہ خیالات پیدا ہو جائیں جو زندگی کو نتیجہ خیز کرنے کے لئے ضروری ہیں۔
جب یہ مسودہ قبلہ و کعبہ کی نظر سے گذرا تو جناب نے میرے ناچیز اوراق کو

بہت ہی پسند فرمایا۔ اور اپنا ارادہ ظاہر فرمایا کہ اپنے ذخیرہ سے صرف اتنا ذرا سا کام لینا جتنا میں نے سوچا تھا غلطی ہے۔ اس سے عام فائدہ پہنچنا چاہئے اسلئے کہ ضرورت ہے۔ یہ طبع ہونا چاہئے اسلئے کہ ہماری زبان کے خزینہ میں ایسی باتوں کی کمی ہے اور اوسکو پورا کرنا ہماری اپنی ذمہ داری ہے۔ جناب ممدوح کی اس صائب رائے کا شکریہ ادا کرنے کے قابل میں نہیں ہوں۔ بہرحال مجھکو کوئی عذر نہ ہوا اور اسطرح البتہ میری خون جگر سے پرورش پاکر آپ کی رفاقت کا دم بھرنے کے لئے آپکا قابل قدر الماری و میز پر گذارے کے قابل جگہ حاصل کریگی جس سے آپکو ہرگز دریغ نہ ہونا چاہئے۔

حافظ وظیفۂ تو دعا گفتن است و بس

دربند آن مباش کہ نشنید یا شنید

عطا

چونکہ یہ مسودہ میں نے اپنے پیارے بھائی سید ناصر عباس کے لئے تیار کیا تھا اور اب متذکرہ حالات میں اوسکے شائع ہونیکا سامان ہوگیا۔ لہذا میں بطور نشان محبت دلی یہ مسودہ معہ جملہ حقوق طبع وغیرہ انکو دیتا ہوں

خدا راست لائے

احقر الناس سید اصغر عباس
کورٹ سب انسپکٹر پولیس
ممالک متحدہ آگرہ و
اودھ

مقدمہ

اس کتاب کا مسودہ جس ضرورت خاص کے لیئے تیار کیا گیا تھا آپکو معلوم ہو چکی ہے چونکہ یہ ضرورت صرف کسی خاص آدمی تک محدود نہیں اس لیئے - وہ صرف گود سے کود کر زینہ پر یہاں سے کھسک کر پریس میں اور اب وہاں سے بالیدہ ہو کر آپ تک پہنچ گیا ہے - اسکے مطالعہ سے آپکو ان فرائض سے اطلاع ہو جائیگی جو ہمیشہ آپ کے زیر نظر رہنے لازم ہیں - کسی چھو منتر یا جڑی بوٹی سے نہیں بلکہ سمجھ میں آنے والے اور محض فطرتی قواعد کی پابندی کے ذریعہ سے آپکے بچوں کی آئندہ کو زیادہ مبارک کر کے یہ کتاب آپ کے دلوں کو مسرت سے بھر دیگی - صرف یہی نہیں خود آپ کی جوانی کو بہت کچھ قابل قدر کر کے آپکی قوت بھرے اعضا میں حدت اور بڑھے ہوئے حوصلوں میں ہمت پیدا کرنا بھی اسکے ویسے ہی اہم مقاصد میں سے ہے - بوڑھے بھی اس سے فیض یاب ہونگے اون کی زندگی کی شام پہلے سے دل نڈھال کر دینے والے نہیں رہ سکتے اس کتاب کے مطالعہ کے بعد خود آپکو معلوم ہو جائیگا کہ یہ - ع - عصائے پیری ہے تیغ جوان ہے ضرر طفلان ہے -

البشر کا یہ حصہ اول چار باب پر منقسم ہے -

باب اول - اس باب میں خاص خصوصیات و افعال جسم کا تذکرہ دلچسپ طریقے سے ہے - یہ نہ سمجھیے کہ اس خشک مضمون میں آپکا دل نہ لگیگا - اسلیئے کہ صانع کامل کی صنعت بالغہ کا مختصر سا خاکا کوشش کر کے اسطرح کھینچا گیا ہے کہ آپ کا دل لگے - آپکا دل لگے اور آپ پڑھ جائیں - آپ پڑھ جائیں اور سمجھ

ضروری ہے کہ واقفیت ہوجائے - اور ضروری سے واقفیت ہوجائے اور آپ اسکا آپکو

لگیں ہمکو معلوم ہے کہ یہ کتاب زیادہ تر ایسے بزرگواروں کے ہاتھ میں پہنچیگی جو

طب سے دلچسپی نہیں رہ سکتی ہمکو یہ بھی معلوم ہے کہ رگ پٹھے - اناٹمی - کلیجی کا تذکرہ

پڑھنے سے پہلے سمجھ لیا جاتا ہے کہ بیحد بدمزہ اور غیر دلچسپ ہوگا لیکن ہم چاہتے ہیں کہ

پہلے سے کوئی اس قسم کی رائے آپ قائم نہ کریں پڑھنا شروع کیجئے اگر سطریں آپکی آنکھ

کو کھینچ لیجائیں تو خیر پڑھا جائیگا اگر ناپسند ہو تو خلاف مذاق حصہ کو اپنی جلد میں سے نکال پھینکئے

لیکن ہم جانتے ہیں کہ انصافاً آخر الذکر عمل آپ نہ کرسکینگے - غالباً آپکو تعجب ہوگا کہ اس حصہ

خاص کو پڑھنے پر اتنا زور کیوں دیا جارہا ہے - اسکی وجہ یہ ہے کہ جیسا انسان کو معمولی اشیاء

کے حالات وخواص سے مطلع ہونا فرض سمجھا جاتا ہے اور جسم اپنے مملوکہ اشیاء میں

یقیناً بہترین شے ہے تو اسکے حالات سے مطلع ہونا بہترین فرض ہی ہے - پھر جب اس سے

مطلع ہونیکے دلچسپ ذریعے بھی موجود ہوں تو سہل انگاری کوئی شخص نہیں برت سکتا۔

باب دوم - نئی زندگی اور اسکا راز - اس مضمون کو قصے کہانیوں خلاف عقل ملکر

اور بعض من گھڑت باتوں سے جتنا دبایا گیا ہے شاید ہی اور کسی مضمون پر اتنا ظلم ہوا ہو -

لاریب کوشش ہر شخص کے رجو عالم موجودات نہیں ہے - یہ ہوتی ہے کہ کسی نہ کسی طرح

وہ چادر جو رواج نے مضمون بقائے نسل پر ڈال رکھی ہے ہٹا ہی جائے اور وہ بادل

بعید از عقل کہانیوں کا جو اس مضمون پر چھائے ہوئے ہیں کسی نہ کسی طرح ہٹ ہی

جائے لیکن اس کوشش کے نتائج بعض موقعوں پر طرح طرح کے اسباب سے اس

رازکو اور گورکھ دھندا بنا گئے ہیں - لہذا تسلی و تشفی کو معلوم - البشر اس بحث کو کوشش

کی گئی ہے کہ اس مضمون کو گورکھ دھندا نہ بنایا جائے - محض علمی اصول کے مطابق تشریح

افعال اعضائے تناسل - حمل - پیدائش و خلقی اشترات کا حال جو جدید تحقیقاتوں سے

معلوم ہوا ہے بیان کیا گیا ہے ہم نا واقف نہیں ہیں کہ سوء اتفاق سے اکثر بالکل

اشخاص کے نزدیک یہ مضمون بے حیائی مجسم قرار پا گیا ہے۔ اور اس مضمون کو کسی کتاب
میں داخل کرنے سے کل کتاب لغویات کا طومار اور فضولیات کا طوفان سمجھی جانے لگتی ہے
لیکن ہم حیران ہیں کہ اس سے بلا نقصان پہنچے کیونکر کس طرح کر لیں۔ یہی تو وہ وقت ہے کہ جب
آپ اپنی اولاد کو شجاع۔ نیک سیرت۔ خوب صورت اور بہت اعلیٰ صفات کا خاندان مخصوص
کر سکتے ہیں یہی تو وہ زمانہ ہے کہ جس کی طرف سے سب سے زیادہ بے غوری کی بدولت مشغول
دیگر اسباب اس زمانے کے نحیف البحث پست ہمت آدمی اپنے کئی ہزار برس پہلے کی
بزرگوں سے بالکل نا آشنا معلوم ہونے لگے ہیں لہذا ہمارے نزدیک اس مضمون کو سبب
البشر کو مجموعہ تہذیبی نہ سمجھے بلکہ اس پر بھی ایک نظر ڈال کر اپنے موجودہ ذخیرہ میں اضافہ
و ایزدی کیجئے۔ فی الواقعہ ہم یہ مضمون چھوڑ جاتے لیکن ہماری ضروریات اجازت نہیں دیتیں
ضروریات معمولی ہیں یعنی ہم کسی طرح اس درجہ پہنچ جائیں جو بہ اعتبار خلیفۃ الرحمن
ہونے کے ہمارا ہونا چاہئے۔ جس سے ہم بہت نیچے گر گئے ہیں اور جس پر ہمارے بزرگ چند ہزار
سال ہوئے استوار تھے۔ وہ جانتے تھے کہ کس طرح وہ مرتبہ قائم رکھ سکتا ہے اور وہ اس کو
رکھا کرتے تھے اسی وقت سے انکی کوششیں شروع ہوتی تھیں اور اسوقت تک
رہتی تھیں جب تک انکا چھوٹا بچہ مقصودہ درجہ تک پہنچ جاتا تھا۔ اسکے بعد وہ اپنا درجہ
خود سنبھالے رکھتا تھا گو موجودہ طرز زندگی کے تغیرات بھی قابل خیال ہیں لیکن
ہم چاہیں تو اپنی زندگی کو کامیاب کر بھی سکتے ہیں کامیاب زندگی کے لئے اچھی پیدائش
سب سے بڑی سہولت ہے۔ اچھی پیدائش کے مفہوم سے وقعت ہی عملی صورت اختیار کر سکتی
ہے پس ان وجوہات سے اس مضمون کے لئے ہم ضرور قابل معافی ہیں۔
باب سوم۔ بچپن و مابعد۔ جب سے ہمارے بچوں کا ہماری عدم توجہ کی باعث ایک حد تک
ہوتا ہے نظر انداز ہونے کے قابل نہیں گو ہمارے صدمات بجائے خود تنہا ہوتے ہیں لیکن
سچ تو یہ ہے کہ ان صدمات کی دعوت ہم خود کرتے ہیں بہ آسانی قابل انسداد ذرائع ہمارے

گھروں کی تباہی کے باعث ہو جاتے ہیں اور سہل الحصول ذرائع ہمکو بہت کچھ بچا سکتے ہیں یہی نہیں آگے چلکر اور بہی بڑی آفتیں موجود ہیں۔ ننہی سی قبر میں گوشہ جگر کو رکھنا واقعی دل ٹکڑے ٹکڑے کر دینیوالا واقعہ ہے لیکن بڑے ہوکر اولاد کا ماں باپکو انگاروں پر لٹانا اس سے بھی زیادہ ہے اول الذکر حالات میں یہ صبر ہوتا ہے کہ معصوم آیا تہا معصوم گیا لیکن آخر الذکر صورت میں یہ دکھ ہوتا ہے کہ ماں باپ کی آرزو اور امیدوں کا خون اوسکی بے حرمت زندگی ہر وقت کر لینے کے علاوہ وسکے پشت تک موہنہ کالا کرتی ہے یہ سب کچھ برے اشخاص کے نتائج ہیں اور قابل انسداد۔ اچھی پیدایش ہی کافی نہیں ہے اسکے بعد اچھی تعلیم کی ضرورت ہے لہذا یہ باب انہی ضروریات کے لئے وقف ہے۔

باب چہارم۔ قوت اور انکسار۔ ایک بڑے فلاسفر کا قول ہے کہ قوت بہت کچھ قابل قدر صفات انسانی میں سے ہے۔ فی الواقعہ ذرا سے غور سے معلوم ہو جائیگا کہ ہر علم و فن قوی آدمی کے پاس دوسری قسم کے آدمیوں سے سینکڑوں گنا زیادہ کارآمد ہو جاتا ہے اگر ہم علامہ ہوئے اور فضیلت کے ساتھ بار سر اسباب بھی بن گئی (جیسا کہ آجکل بہ کثرت ہوتا ہے) تو ہمارا علم نہ ہمارے کام کا نہ کسی اور کے مصرف کا۔ اگر ہم اعلیٰ درجے کے کاریگر ہوتے لیکن اپنے سر پیر کے دکھڑے سے فرصت نہیں تو وہ دستکاری کیا کام دے سکتی ہے۔ ہمیں خوف ہے کہ مضمون طویل ہوا جاتا ہے لہذا بہت جلد ختم کرنیکے لئے ہم آپکو توجہ دلاتے ہیں۔ غور کیجئے مردہ دلی کا نام زندگی تو ہو سکتا ہے لیکن مردہ دل جانتوں میں کسی طرح شمار نہیں ہو سکتا۔ زیادہ افسوس اسبات کا ہے کہ جسمانی داشت کو اب محض ایک فضول سمجھکر قابل توجہ درکنار قابل خیال بہی نہیں گنا جاتا۔ بہرحال اسکے نتائج بہی صاف ظاہر ہیں۔ نیچر خود نگران ہے کہ کون اوسکے قواعد کی پیروی کرتا ہے اور کون سرتابی جسطرح پیروی کرنیوالوں کو صاف صاف بدلہ دیکر آباد کرتی ہے اسیطرح سرتابی کرنیوالوں کے لئے سخت سزا بہی تجویز کرتی ہے۔ لیکن اگر ہم اپنے قصور کے

تکرار سے باز آئیں اور نیچر کے قوانین کی پابندی اختیار کریں تو انصاف پسند نیچر کو ہمارے قصور سے درگذر کرنے میں انکار نہیں۔ اس باب میں یہی دکھایا ہے کہ نیچر کی کن قوانین کی پابندی ہمکو آباد کردیگی اور کن سے عدول کی سرتابی نے ہمکو ان دہاڑوں پہنچا دیا ہے کاش ہم اپنے آپے میں آجائیں۔ ..... آمین

میری عدیم الفرصتی

ملازمت کے سبب سے جس وقت میں یہ مسودہ مذکورہ غرض کے لئے تیار ہوا تھا پھر جب اسکے شایع ہونیکا وقت آیا تو دیگر مصروفیتوں نے اتنا وقت نہ دیا کہ میں پوری طرح اسکی بندش الفاظ یا بستگی فقرات پر توجہ کرتا اسلئے ممکن ہے کہ البتہ میں آپکو جا بجا پستیاں نظر آجائیں۔ بہرحال ایسے موقعوں پر مجھے امید ہے کہ آپ میری عدیم الفرصتی پر خیال کرکے درگذر کرینگے۔ میرا مقصد اس کتاب میں حسن بیان تک ہرگز محدود نہیں ہے۔ اگر کاش اتنا ہی مقصد ہوتا تو ناول نویسی میں تضیع اوقات کرکے آپکو زبان جلوہ دکھانے کی کوشش کرتا اور دلی کی ٹکسالی زبان موتہ میں ہونے کے سبب سے شاید کامیاب بھی ہوتا۔ لیکن یہاں تو غرض ہی دوسری ہے اپنی ایک ضرورت سے کچھ قیمتی دوات بڑی بڑی کانوں سے چن چنا کر اکھٹی کی تھی اور اپنی غرض کے لئے وہ خاصی بھی تھی۔ ایک اتفاقیہ تحریک نے اوسی دوات کو مجھسے پوٹلی میں باندہ کر آپکے سامنے لا دہرا جو کہ ایک معقول وجہ عدیم الفرصتی کی موجود ہی ہے مجکو اس اعتراض سے کہ نجومی صاحب نے کیوں نہ اس قابل قدر شی کو آپ تک پہنچایا میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ صرف قیمتی شی کے قیمتی فوائد تک خاص توجہ کریں اس سے یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ اس قیمتی پوٹلی میں الابلا قابل اخراج بھی بھری پڑی ہے صرف یہ مطلب ہے کہ اگر کہیں کہیں سونے پر کچھ ارٹا ہوا سا میل بھی نظر آئے تو میری عدیم الفرصتی پر لحاظ فرمائیگا۔

مشکوری

سلطنت سرکار

اس کتاب کے حصص طبی کا ریویو میرے معزز دوست بابو سچیدانند صاحب ودیاس فرماکر جو امداد دی ہے اسکے لئے میں اونکا تہ دل سے مشکور ہوں۔

فہرست مضامین

فہرست مضامین

فہرست مضامین

فہرست مضامین

غلط نامہ البشر

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۴	۶	بجھیٹر	بکھیڑ
۸	۱۳	بھٹیہرے لگانیوالے	پھیری لگانے والے
۴۴	۱۲	کیسا	ایسی
۸۳	۱	ڈالا جائے	جوڑ ڈالا جائے
۱۰۴	۱۲	کرتے	کرتے ہیں
۱۱۴	۱	ادہر	ادھیڑ
۱۲۸	۲۱	کوشش	کوشش کرتے
۱۴۰	۳و۴	جسم	جسم کو سیدھا رکھنے
۱۵۱	۴	بیقین	یقین

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

البشر

باب اوّل

خاص اعضا و خصوصیات جسم

خوشنما سونے کی گھڑی اور اُسکا خوبصورت نقوش سے مزین یا پالش کیا ہوا ڈھکنا دیکھنے مین کتنا بھلا معلوم ہوتا ہے لیکن دراصل اس آلہ کی عجیب صنعت کی خوبی ہمکو اُسی وقت معلوم ہوتی ہے جب ہم ڈھکنا کھول کر اُن نازک پرزون و پہیّون کا مشاہدہ کرتے ہین جن سے گھنٹے و منٹ کا صحیح اندازہ ہوتا ہے یہی حال جسم انسان کا ہے اُسکی بیرونی خوبصورتی و تناسب بے اختیار بھلے معلوم ہوتے ہین لیکن دراصل جب اس پیچیدہ مشین کے مختلف اعضا و عضلات وغیرہ پوری شرح و بسط کے ساتھ دیکھین اور اُنکی عجیب و غریب خدمات کا مشاہدہ کرین تب جا کر اُس صانع کامل کی غیر محدود دانائی ہنر و قابلیت کی عظمت کا انکشاف ہوتا ہے جس نے خلقت کی اس بہترین شے کی تجویز و تکمیل کی ہے۔

خوردبین اور اُسکے عجائبات

چشم انسان بہ امداد حواس ہائے دیگر اُس لاانتہا نزاکت شکل و بناوٹ کو معلوم نہین کر سکتی جو جسم انسان کے ہر رگ و پے مین جلوہ نما ہے بلکہ صرف آلہ مظہر اسرار یعنی خوردبین کی امداد سے جسم کے ہر ریشے کو دیکھنے پر بناوٹ کی

بے انتہا عظمت و خوبی و شکل و ترتیب کی غضب کی نزاکت کا پتہ چلتا ہے مدتون
بہت سے نیک آدمیون کی گران مایہ زندگی اس نور الٰہی کے مطالعہ مین صرف ہوئی
ہے اور انہون نے علم و ہنر کے ہر ممکن الحصول ذریعہ کی امداد لیکر آن تک
سرگرمی و استقلال کے زور سے کوئی دقیقہ کوشش کا اُٹھا نہین رکھا کہ بھید
رازہائے زندگی انسان مین سے کچھ تو ظاہر کر ہی دے جسم انسان کے ہر ریشے کی
نہایت متجسس تحقیقات ایسی ایسی زبردست خوردبینون سے ہو چکی ہے جو ایک
ذرہ خاک کو بہت بڑا ٹیلا کر دکھاتے ہین ہر جوڑ و عضو کا نام رکھکر بہ احتیاط اوس کا
حال بیان کیا گیا ہے اور یہ مضمون اس حد کو پہنچ گیا ہے کہ جسم کے افعال و باریک
تشریحون سے پوری واقفیت حاصل کرنے کے لئے ایک عمر درکار ہے اس
مختصر باب مین ہمارا بیان صرف خاص خاص خصوصیات جسم اور اُن عجیب کارروائیون
تک محدود ہوگا جن سے انسان کی زندگی و حس و حرکت کا قیام ہے۔

حیوانات کی ادنےٰ حالت

سمندر مین سے زندہ اسپنج نکال کر اس عجیب و غریب نباتات جیسے
حیوان کا مشاہدہ کرنے سے معلوم ہوگا کہ ایک قسم کھردری سی جالی
مین چکنا لیس دار مادہ بھرا ہوا ہے اس مادہ کا قطرہ بذریعہ خوردبین دیکھا جائے تو معلوم
ہوگا کہ اس مین جان ہے دراصل یہی اسپنج ہے اور جس شئے کو ہم اسپنج کہتے ہین وہ صرف
اُسکا ڈھانچ ہے یہ مادہ ادنےٰ ترین ذی روح ہے نہ اس مین کوئی بناوٹ کے مدارج
ہین نہ کوئی کسی طرح کا اختلاف بلکہ دراصل کوئی بناوٹ ہی اس مین نہین۔ لیکن پھر
بھی وہ اپنی پرورش کرتا ہے دم لیتا ہے محسوس کرتا ہے اور بہت سی وہ صفات
بھی ابتدائی حالت مین رکھتا ہے جو زندگی کے اعلےٰ طبقات مین ہوتی ہین۔

انسان و اسپنج

تعجب انگیز ہی کہ بہین تفاوت رہ از کجاست تا بکجا۔ زندگی کی ایک
حد تو یہ اسپنج ہے اور دوسرا انجام وہ ہے جہان انسان کھڑا اسکو

معراج تکمیل پر پہونچائے ہوئے ہے۔ انسان کی مختلف حالتوں کا کھوج ابتدا سے لگانے پر معلوم ہوگا کہ یہ بھی ایک قطرہ زندہ (جیلی) لیس دار مادہ کا ہے جو اصلیت میں زندہ اسپنج سے مغائر نہیں یہ قطرہ جیلی محسوس کرتا ہے گو اعصاب نہیں سانس لیتا ہے گو پھیپھڑے نہیں ہضم کرتا ہے گو معدہ نہیں اور کام کرتا ہے گو ہاتھ نہیں ابتداً اسپنج بھی ایک قطرہ لیس دار مادہ کا ہوتا ہے جو بڑھتا جاتا ہے اردگرد پانی سے اپنے واسطے مصالحہ جمع کرتا جاتا ہے اور اس مصالحے سے اپنے پھیلنے اور خورش حاصل کرنے کے واسطے ایک ڈھانچ بنالیتا ہے اسی طرح انسانی جیلی کا قطرہ کام کرتا ہے بڑھتا ہے بالیدہ ہوتا ہے خانے ریشے جوڑ اور عضو بنا کر انسانی جسم مع جملہ تعجب انگیز کوائف کے تیار کرلیتا ہے۔

تختیاں و ہڈیاں

حصول استحکام و خوبصورتی کے لئے جسم کے واسطے بھی مثل ہمارے مکانات کے ڈھانچ کی ضرورت ہے یہ ڈھانچ نہ صرف مضبوط بلکہ لچکدار بھی ہونا چاہیئے تاکہ ہم اپنے جسم کو وہ مختلف حرکتیں دے سکیں جن کی ضرورت لاحق ہوتی ہے اس ضرورت کے پورا کرنے کے لئے جسم کے ڈھانچ میں دو سو سے بھی زیادہ الگ الگ ہڈیاں آپس میں بذریعہ پٹھوں کی بندش کے جن سے جوڑ بنتے ہیں جوڑی ہوئی ہوتی ہیں ابتداء بچپن میں ہڈیاں نرم و لچکدار ہوتی ہیں جوانی میں سخت و مضبوط ہو جاتی ہیں مگر بڑھاپے میں حالت تبدیل ہو کر نازک و تنگ ہو جاتی ہیں اور آسانی سے ٹوٹ سکتی ہیں ہڈیاں اسوقت تک پختگی کو نہیں پہنچتیں جبتک قد بڑھنا بند ہوئے کو چند سال نہ گذر لیں اور یہ زمانہ عموماً ۲۰ سے ۲۵ سال کی عمر تک سمجھنا چاہیئے بالیدگی کے زمانہ میں بے ڈھنگے بیٹھنے یا سونے یا نامناسب لباس سے نرم ہڈیوں میں بدوضعی پیدا ہو سکتی ہے اور یہ اسی قسم کی بے احتیاطیوں سے ریڑھ کی ہڈی کج سینہ چپٹا گول مونڈھے پتلی کمر اور بے ڈھنگے پاؤں ہو جاتے ہیں۔

خود کردہ بیڈولی

مصنوعی ذرایع سے جو بیڈولیان پیدا کیجاتی ہین اُنکی بڑی بڑی مثالین یہ ہین (۱) چین کی فیشن ایبل عورتون کے پاؤن جو بذریعہ ایسی بندشون کے جن سے اُنگلیان پاؤن کی نیچے بختہ ہو جاتی ہین کچھ عجب طرحکی کہنٹیان بنجاتی ہین۔

(۲) شمالی امریکہ والون کے سر جن کو چپٹا کرنے کے لئے پیشانی پر تختہ سے دباؤ پہنچایا جاتا ہے یا لمبا کر کے مخروطی شکل پیدا کرنے کیواسطے مضبوط بندشین کام مین لائی جاتی ہین۔

(۳) ایسی مہذب فیشن ایبل عورتون کی بہتیری ہی مگر جو خوبصورتی کے بیہودہ خبط مین مبتلا ہو کر بیفائدہ و نامعقول کوشش صانع حقیقی کی صنعت بالغہ کو [illegible] کی کر کے اپنی کمر کو موڑ توڑ کر وہ حالت پیدا کر لیتی ہین جو بعض کیڑون کے لیئے خوبصورتی ہو تو ہو لیکن انسان کے لیئے یقیناً بیڈولی ہے جسم انسان کی ہڈیون کا بچپن مین لچکدار ہونا خاص طور سے ضرورت اس بات کی ظاہر کرتا ہے کہ جسم کی بالیدگی قرینہ و درستگی سے ہونی چاہیئے اس مضمون پر آیندہ زیادہ وضاحت کے ساتھہ بحث کیجائے گی۔

پٹھے یا عضلات

تمام حیوانات کا گوشت جس مین چربی نہ ہو ریشون سے بنا ہوا ہوتا ہے اگر نمک لگے ہوئے بے چربی کے گوشت کو اُبالا جائے تو اُسکے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اور ٹکڑون کے باریک باریک ریشے الگ ہو سکتے ہین اگر ان باریک ریشون مین سے کسی کو خوردبین سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ اس مین ایسے مہین مہین ریشے اور بھی ہین جو خالی آنکھ سے نظر نہین آسکتے۔

عضلات کا کام

یہ ریشے ایسے مہین مہین ہوتے ہین کہ ایک انچہ جگہ گھیرنے کے لیے کئی سو برابر برابر رکھنے پڑین گے ان مین سے ہر ایک ریشے مین قوت سکڑنے اور پھر اپنی لمبائی پر پھیل جانے کی ہوتی ہے ان ہی ہزارون باریک ریشون سے عضلات بنتے ہین جن کی متفقہ حرکت سے اعضائے جسم اپنا کار مفوضہ انجام دیتے ہین یعنی سکڑنے کے ذریعہ سے حرکت پیدا

کرتے ہین سارے جسم مین کوئی ڈہائی سو جوڑ عضلات کے ہوتے ہین اور ان کی ترتیب جسم کے ہر دو جانب سوائے شاذ مستثنیات کے ایک ہی سی ہوتی ہے

عضلات کا استعمال

ٹانگون کے عضلات جب ٹانگون کی ہڈیون پر عامل ہوتے ہین تو ہم چلتے ہین بھاگتے ہین کودتے ہین وغیرہ دست وبازو کے عضلات کے ذریعے سے ہم کام کرتے ہین لکھتے ہین باجے بجاتے ہین اور ہاتھ سے کرنے کے جملہ کام انجام دیتے ہین دھڑ کے عضلات سے جسم سیدھا رہتا ہے اور اُس خلا کی روک ہوتی ہے جس مین اندرونی اعضا رکھے ہوے ہین سینے کے عضلات دم کشی کے لئے مفید ہین اور پردہ حدود شکم Midriff کے ساتھ کام کرتے ہین چھوٹے چھوٹے نازک عضلات سے آنکھ ادہر ادہر جنبش کرتی ہے اُن سے بھی زیادہ نازک عضلات کان کو مختلف آوازون کے سماعت کے لئے موزون کرتے ہین یہ عضلات ہی کی بدولت چہرہ بھی مختلف جذبات کا اظہار کرتا ہے غصہ ملامت حسد ورنج کی زندہ تصویر چہرہ پر اُن نازک پٹھون کی مختلف حرکتون سے کہنچ جاتی ہے جو جلد سے ملے ہوے ہین جسم کی ہر حرکت کا مدار عضلات کے فعل پر ہے اگر عضلات نہ ہوتے تو آدمی ایسا ہی بے بس ہوتا جیسا کہ کوئی درخت جس کی ساری عمر اُسی جگہ کٹ جاتی ہے جہان اس کا بیج اُگ آئے دل جو ہر وقت دھڑکتا رہتا ہے اور جسم کے ہر حصے کو زندگی بخش خون پہونچاتا رہتا ہے ایک عضلہ ہی ہے بلکہ خون کی رگین بھی جو جسم کے مختلف حصص کو خون لیجاتی ہین بمشکل سوائے عضلات کی نلی کے اور کچھ ہوسکتی ہین عضلات کی بدولت جب وہ دیگر اعضا پر عامل ہوتے ہین ہم ہنستے ہین بولتے ہین چلتے ہین پھرتے ہین عضلات جسم کو خوبصورت وسڈول بناتے ہین ہڈیون کے بدصورت اُتار چڑھاؤ اور گرہون کو ڈھانکتے ہین اور

انسان کو وہ عظمت بخشتے ہین جس سے وہ بلحاظ خوب صورتی کے جملہ دیگر حیوانات سے اس حد تک بڑھا ہوا ہے۔ آیندہ یہ بھی بتلایا جاوے گا کہ کسطرح عضلات تیار ہوتے ہین اور کسطرح مناسب ورزش نہ کرنے سے کمزور ہوجاتے ہین

زندہ پمپ بائین طرف سینے پر پسلیون کے زیرین کنارے سے ذرا اوپر ہاتھ تو رکھو دیکھو کچھ اندر دھڑک رہا ہے۔ اچھا اب اپنے کسی دوست کے اسی مقام پر کان لگاؤ کھٹکا سنائی دیتا ہے بات یہ ہے اندر ایک زندہ پچکاری ہے جسکو دل کہتے ہین جو شیر خوارگی سے لیکر بڑھاپے تک ہر منٹ مین ۶۰ سے لیکر ۷۰ دفعہ تک حرکت کرتا رہتا ہے گو کبھی تھک کر ذرا سست روی اور کبھی گرماگرمی اس غضب کی تیز روی اختیار کر لیتا ہے کہ گنی ہی نہین جاسکتی تاہم آرام لینے کو کبھی ۵ سکنڈ بھی نہین رکتا یہ پیچھے بتلایا جاچکا ہے کہ دل بھی ایک کھوکھلا عضلہ ہے مرد کے دل کا وزن قریب دس اونس اور عورت کے دل کا وزن قریب آٹھ اونس ہوتا ہے اندازہ کے لیے دل مٹھی برابر سمجھ لیجیے جس آدمی کی مٹھی بڑی ہوگی اوسکا دل بھی بڑا ہوگا تاکہ قوی دست بازو کو بہت سا خون بہم پہونچا سکے دل مچھلی کا دل دہانے کے ٹپ کے برابر ہوتا ہے لیکن بعض چھوٹے جاندارون کا دل اتنا ذرا سا ہوتا ہے کہ خوردبین سے دکھلائی دیتا ہے۔

دو دل دل کے بیچ مین لمبائی کی جانب ایک پردہ ہوتا ہے جس سے اسکے دو حصے ہوجاتے ہین اور ان خانون مین سے بھی ہر ایک اوپر نیچے دو حصون مین منقسم ہوتا ہے دل کے ہر ایک جانب کے بڑے حصے کو علحدہ علحدہ دل خیال کرسکتے ہین بعض نیچے درجے کے جاندارون مین یہ دونون حصے دل کے صرف ریشون سے جڑے ہوے ہوتے ہین اور بعض کیڑون مین ۳ یا ۴ دل

بھی ہوتے ہین۔ دل سے خلا کو جسم کے ہر حصے سے ملانے کا ذریعہ ایسی نالیان ہین جو دل کے پاس انگوٹھے برابر موٹی ہوتی ہین لیکن آگے چلکر شاخین نکلتے ایسی نہین ہوکر ریشون سے جاملتی ہین کہ خالی آنکھ سے نظر ہی نہین آتین بعض تو ایسی نہین ہوتی ہین کہ سوا سے بھی زیادہ ملکر معمولی سوئی کے برابر ہونگی۔

۱۴ شریان و ورید

یہ نالیان دو قسم کی ہوتی ہین (اول) وہ جو دل کے حصص زیرین سے ملتی ہین جن کو شریان اور دوسرے وہ جو دل کے حصص بالا مین ملتی ہین جن کو ورید کہتے ہین۔ جسم کے مختلف حصص مین دونون قسم کی رگین برابر برابر دوڑی ہوئی ہین تا آنکہ انجامون پر نہایت باریک نالیون کے ذریعہ سے جن کو Capillaries کہتے ہین ملجاتی ہین اب ظاہر ہے کہ پیشاب ایون کا ایک ہی ہے جو ہر دو انجامون پر موٹی اور بیچ مین پتلی ہوتی ہین دل کے نیچے والے خانے خون کو رگون مین ڈھکیل کر جسم کے مختلف مقامات پر پہنچاتے ہین اور اوپر کے خانون کی رگون کے ذریعہ سے خون اوپر کے خانون مین لوٹ آتا ہے جو خون دل کے بائین جانب سے روانہ ہوتا ہے وہ دل کی داہنی جانب لوٹ کر آتا ہے اور جو خون دل کے داہنی جانب سے چلتا ہے وہ پھیپھڑون مین سے گذر کر دل کی بائین طرف کی اوپر کے خانے مین آتا ہے روک دار راستون سے خون دل کے ہر جانب کے اوپر کے خانہ سے نیچے کے خانہ مین آتا ہے لیکن ایک جانب سے دوسری جانب بلا دورہ رگون کا ختم کئے نہین جاسکتا۔

تخمیناً ۶ سیر خون

اوسط قد و قامت کے جسم مین قریب ۱۲ پونڈ کے خون ہوتا ہے اگر اس عجیب عرق کا کچھ حال سمجھنا ہے تو اپنی انگلی کے سرے مین ذرا سوئی چبھو کر ایک چھوٹا سا قطرہ باہر نکال لیجئے اس قطرہ کو شیشے کے

ٹکڑے پہ پھیلا کر خوردبین سے دیکھنے پر معلوم ہوگا اب تو وہ سرخ نہیں ہے بلکہ ہلکا کہربائی رنگ کا ہے بغور دیکھنے سے یہ بھی معلوم ہوگا کہ خون ایک صاف عرق ہے جس میں لاتعداد چھوٹے چھوٹے دانے بہتے پھرتے ہیں ان دانوں کو جرم خون کہتے ہیں۔

عجائبات خون اجرام خون میں زیادہ چپٹے یا قرص کی شکل کے بیچ میں سے کناروں کی بہ نسبت کچھ دبے ہوئے اور ایسے ذرا ذرا سے ہوتے ہیں کہ تین ہزار پانسو برابر رکھنے سے صرف ایک انچ جگہ گھیرتی الگ الگ دانے زرد یا کہربائی رنگ کے معلوم ہوتے ہیں لیکن بہت کثرت سے جمع ہو جانے پر جیسا کہ خون میں ہوتا ہے مجموعہ سرخ دکھائی دینے لگتا ہے اور اسواسطے ان کو خون کے سرخ جرم Red blood corpuscles کہتے ہیں بغور اچھی خوردبین سے دیکھنے پر معلوم ہوگا کہ بعض دانے باقیوں سے بڑے اور سفید یا پورے بے رنگ سے ہیں خون کے سفید جرم White blood corpuscles ہیں اور انکی تعداد تین یا چار سو دانوں پیچھے ایک ہوتی ہے خون کے دانے غیر متحرک اجسام نہیں ہوتے کہ وہ خون کی رو کے ساتھ بہتے پھریں بلکہ زندہ جرم ہوتے ہیں اور ہر جرم ایسی ہی غیر مشترک و آزاد زندگی بسر کرتا ہے جسطرح مچھلیاں سمندر میں تیرتی پھرتی ہیں یا پرند ہوا میں اڑتے پھرتے ہیں سرخ دانے وہی سفید دانے ہیں جو زیادہ عمر کے ہو کر ایسے ہو جاتے ہیں جرم خون کی نسبت قیاس کیا گیا ہے کہ قریب ۲ ہفتہ کے زندہ رہتا ہے اس حساب سے ہماری زندگی کے ہر سکنڈ میں کئی کئی ہزار مر جاتے ہیں اور ان کے مردے وہ اعضاء جو اس کام پر تعینات ہیں خون سے نکال کر تلف کر دیتے ہیں

ٹھیکرے لگانے والے ٹھیکرے ہر دو طرح کے جرم خون جسم کی اہم خدمات

انجام دیتے ہین = سفید جسم جسم مین ہر طرف دورہ کرکے بیمار و ضرر رسیدہ حصون کی
درستی کرتے ہین بعینہ گویا پھیری والے ٹھٹھیرے ہین جو ادہر ادہر ٹوٹے ہوئے
برتنون اور چیزون کی مرمت کرتے پھرتے ہین سرخ جرم اکسیجن پھیپھڑون سے لیکر
جسم کے ہر حصہ کو پہنچاتے ہین ہر جرم اس قابل ہوتا ہے کہ اپنے سے کہین زیادہ
اکسیجن لاد لیجائے جرم جبتک اکسیجن سے لدے ہوئے ہوتے ہین خون
سرخ رہتا ہے اکسیجن نکل جانے پر رنگت سیاہی مائل ارغوانی ہو جاتی ہے
اسی سبب سے خون ان رگون مین جو خون دل سے لیجاتی ہین سرخ
اور ان مین جو خون لوٹا کر لاتی ہین سیاہی مائل ارغوانی ہوتا ہے بے رنگ
حصہ خون کو Plasma کہتے ہین اس مین مختلف مادے اس قسم کے
شامل ہوتے ہین جن سے عضلات = ہڈیان و دیگر ریشے بنتے ہین یہ مادے
ہماری غذا ہضم ہو کر حاصل ہوتے ہین ان کے علاوہ اس حصہ خون مین وہ
ردی بھی ہوتی ہے جو جسم کے روزانہ کام کاج سے پیدا ہوتی ہے اور جنکو
خون ان بعض اعضا تک لیجاتا ہے جن کا یہ کام ہے کہ اس کو دور کرکے روح
روان کو صاف رکھین -

دوران خون دل کا کام خون کو گردش دینے کا ہے اور اس کام کو وہ ایسی
سرگرمی سے انجام دیتا ہے کہ جسم کے کل خون کی مقدار اس عضو مین سے
ہر نصف منٹ مین گذر جاتی ہے = قوی آدمی کا دل ہر روز خون کے تین سو
پیپون سے کم نہین دھکیلتا اور اس کام مین اسکو اتنی قوت صرف کرنی پڑتی
ہے جتنی سوسو پونڈ کے ہزار پتھرون کو زمین سے گز بھر تک اوٹھانے
کے واسطے درکار ہے دل کی ہر حرکت کے ساتھ خون کی موج دل سے روانہ
ہو کر شریانون کے انجام تک پہنچتی ہے جہان جہان یہ رگین سطح جسم کے قریب

آنگی ہین وہان اس موج کو محسوس بھی کیا جا سکتا ہے اور یہی نبض ہے نبض
کی حرکت ہر منٹ مین قریب ۷۰ مرتبہ ہوتی ہے بچون کی نبض ذرا زیادہ تیز
ہوتی ہے اور ورزش کرنے سے اسکی حرکت بڑھ جاتی ہے خون دل کے بائین
جانب کے خانہ زیرین سے روانہ ہوکر دوڑتا ہوا شریانون کے ذریعہ سے
مختلف حصص جسم مین جا پہنچتا ہے پھر وہان سے وریدون کے ذریعہ سے جمع
ہوکر دل کے داہنی طرف کے اوپر کے خانہ مین لوٹ آتا ہے یہان سے اسی
جانب کے نیچے کے خانہ مین آکر ایک بڑی سی شریان کے ذریعہ سے
پھیپھڑون کی طرف صاف ہونے کو ڈھکیل دیا جاتا ہے اور پھیپھڑون مین
سے گذر کر صاف ہو جاتا ہے صاف ہونے کے بعد وریدین خون کو دل کے
بائین طرف کے اوپر کے خانہ مین لے پہنچتی ہین جہان سے اسی طرف کے
نیچے کے خانہ مین جا کر پھر جسم کے دورہ کے لئے نکل کھڑا ہوتا ہے اب ظاہر
ہے کہ خون جہان سے چلا ہے وہان لوٹ کر آنے سے پہلے دو دورے
کرتا ہے ایک دل کے بائین نیچے کے خانہ سے داہنے اوپر کے خانہ تک دوسرا
داہنے نیچے کے خانہ سے بائین اوپر کے خانہ تک خون کے کچھ حصہ کو رگون
کے دوسٹ مین دورہ ختم کرکے دل مین پہنچنا پڑتا ہے = معدہ و تلی
و دیگر اعضاء پیٹ کا خون ایک بڑے ورید مین جمع ہوتا ہے جو بذریعہ جگر
کے اسکو شریان و وریدون کے دوسرے سٹ مین تقسیم کر دیتی ہے
جگر سے گذرنے مین خون مین عجیب تبدیلیان ہو جاتی ہین پھر ایک ورید کے
ذریعہ کہ وہ اوس بڑے ورید مین جاتا ہے جس مین جسم کے تمام نیچے کے حصہ کا
خون جمع ہوتا ہے اور یہ رگ خون کو دل کے داہنی جانب جا ڈالتی ہے
اس دورہ کو Portalcirculation کہتے ہین۔

دل کی حفاظت | صحت و درازی عمر کے لیے قوی دل از بس ضروری ہے
جس آدمی کا دل کمزور ہو وہ زندگی کے مرحلوں کے واسطے ایسا ہی بے سرو
سامان ہے جیسا کہ کوئی پھوٹے سے یا ناکارہ انجن کا جہاز بحر اٹلانٹک کے
عبور کے واسطے ۔ جسم کا کوئی عضو بغیر خون کے کام نہیں کر سکتا اور ہر عضو
کو خون پہنچانے کا انحصار دل پر ہے خون کی کافی مقدار کے بغیر پٹھیان خراب
ہو جاتی ہیں عضلات کمزور ہو جاتے ہیں اور ہر عضو کو صدمہ پہنچتا ہے مناسب
حال ورزش دل کو قوی کرتی ہے اگر تم لیٹ کر نبض کی حرکت گنو تو قریب ۶۰
کے ہوگی بیٹھنے پر ۶۶ یا ۷۰ تک بڑھ جائے گی کھڑے ہونے پر ۷۴ یا ۷۵
تک ہو جائے گی اور ورزش مثل بھاگنے یا کودنے سے نبض ۱۰۰ ضرب
فی منٹ یا اس سے بھی تیز ہو سکتی ہے دل ایک عضلہ ہے اور مناسب حال
ورزش سے اسکی رفتار تیز کر کے اسکی قوت بڑھائی جا سکتی ہے ورزش
جس سے دل کی حرکت تیز ہوتی ہے زیادہ تیزی کے ساتھ خون منقسم کر کے
زندگی کی جملہ ضروری کارروائی کو تازگی بخشتی ہے زیادہ سخت ورزش
بھی دل سے بہت زیادہ کام لینے کے سبب سے نقصان پہنچا سکتی ہے
بلکہ یہ بھی ممکن ہے کہ دل کے رو کدار راستوں کے نازک بندوں میں سے
کوئی پھٹ جائے ۔

= تمباکو ۔ تیز شراب = اور ہر قسم کی محرک جوش پیدا کرنے والی اشیاء ۔
دل کو نقصان پہنچاتی ہیں یعنی ان سے دل کے ریشوں کی چربی بن کر اول
عارضی اور پھر دائمی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے ۔ جو اموات دل کے باعث
کہی جاتی ہیں ان میں سے کثرت سے ایسے ہوتے ہیں جن کا تعلق تمباکو
یا تیز شراب سے ہوتا ہے ۔

خراب خون | خون میں خرابیاں ان کثافتوں کی جو جسم سے اکٹھی ہوتی ہیں فوراً نہ دفع ہو جانے یا موجودگی ان مضر اشیاء سے جو کھانے کے ساتھ کھائی جائیں یا کثرت استعمال محرکات یا غفلت اور آشیاء سے ہو سکتی ہیں خون میں یہ خرابی بھی ہو سکتی ہے۔ کہ اس میں وہ اجزاء جو پرورش جسم کے لئے مطلوب ہیں ناکافی ہوں = خون کو صاف اور عمدہ رکھنے کے واسطے ہر شخص کو لازم ہے کہ جلد پھیپھڑہ ۔ جگر ۔ گردہ و امعا کو جو اخراج کثافت خون کی نالیاں ہیں عمدہ کارآمد حالت میں رکھے اور ایسی اشیاء کھانے سے اجتناب کرے جو کارآمد نہیں ہیں بلکہ قابل اخراج ہیں ۔ اس قسم کی اشیاء میں سے تیز شراب تمباکو اور دیگر مصالحے مثلاً رائی مرچ مرچوں کی چٹنی وغیرہ بہ کثرت مستعمل ہیں اگر راتکو نہ سویا جائے یا غیر مکتفی غذا کھائی جائے تو خون کے امتحان سے واضح ہو گا کہ سرخ اجرام خون میں بہت کچھ کمی ہو جاتی ہے اس سے ظاہر ہے کہ بہت کچھ ضرورت اچھی طرح سونے اور پرورش کرنے والی غذا کی ہے ۔ نیو یارک کا ایک مشہور طبیب خون کے امتحان سے بتانے کا دعوے کرتا ہے کہ شخص متعلق شب گذشتہ کو اچھی طرح سویا ہے یا نہیں یا کسی قسم کی کثرت بے اعتدالی میں مصروف رہا ہے یا نہیں اگر خون صاف اور ان ضروریات سے جو پرورش جسم کے واسطے مطلوب ہیں بھرپور ہو تو خاصی طرح یقین کیا جا سکتا ہے کہ اعضاء جسم تندرست رہینگے ۔

پھیپھڑے | تم نے کبھی مینڈک کو پانی پیتا دیکھا ہے غالباً نہیں = چلو کسی ایسے مقام پر چلیں جہاں مینڈک بہت سے ہوں = لو وہ سامنے کنارے پر ایک بڑا مینڈک بیٹھا ہے = اے لو وہ پانی میں دہم سے کود کر غوطہ لگا گیا کچھ ہرج نہیں ذرا صبر کرو وہ تھوڑی دیر میں پینے کے واسطے پھر سطح آب پر آویگا لو وہ نکلا سطح آب کے قریب پہنچنے پر وہ ۳ یا ۴ بڑے بڑے بلبلے ہوا کے منہ سے

خارج کرتا ہے — پھر سطح مین اوپر آکر صرف اپنی ناک کی نوک جس مین غور سے دیکھنے پر معلوم ہوگا کہ ۲ چھوٹے چھوٹے سوراخ بمشکل سوئی سے زیادہ بڑے ہین سطح آب سے اونچے کرتا ہے۔

ہوا نوشی

اب اُسکے چوڑے گلے کو بغور دیکھو اوپر نیچے ہوتا ہوا معلوم ہوتا ہے گویا وہ کچھ نہ کچھ پی رہا ہے در اصل وہ پی رہا ہے پانی نہین بلکہ ہوا۔

مینڈک مرطوب مقامات پر اور غالباً ہمیشہ بھیگے رہتے ہین۔ پس ان کو پانی پینے کی ضرورت نہین ہے لیکن ہوا ان کو پینی پڑتی ہے ورنہ وہ مر جائین اگر اس کے جسم کو چیرا جائے تو اندر خاصے بڑے بڑے دو ہوا کے تھیلے اس کے منہ سے بذریعہ ایک چھوٹی سی نلکی کے ملے ہوئے معلوم ہون گے پانی کے اندر جانے سے پہلے مینڈک اتنی ہوا پی لیتا ہے جتنی ان تھیلیون کے بھرنے کے واسطے درکار ہے اور پانی مین کچھ دیر رہنے کے بعد وہ پھر نئی ہوا بھرنے کو اوپر آتا ہے۔

ہمارے پھیپھڑے کے دو ہزار فیٹ

ہمارے جسم مین بھی ایسے ہی ہوا کے تھیلے (پھیپھڑے) ہین جیسے کہ مینڈک کے۔ فرق یہ ہے کہ ہمارے پھیپھڑے کی بناوٹ بہت زیادہ پیچیدہ ہوتی ہین مینڈک کو ہوا پینے کی ضرورت اسلئے ہوتی ہے کہ انکی پسلیان نہین ہوتین لیکن ہماری پسلیون سے سینہ پھولتا ہے جس سے ہم پھیپھڑے پھیلا سکتے ہین پس ہم منھ یا ناک سے ہوا کھینچ لیتے ہین مینڈک کو ہوا بدلنے کی ضرورت ۱۰ یا پندرہ منٹ مین ہوتی ہے بلکہ ممکن ہے کہ بعض اوقات وہ اس سے بھی زیادہ دیر تک سانس نہ لے لیکن ہمارے پھیپھڑون کو تبدیل ہوا کی ضرورت ۱۵ سے ۲۰ مرتبہ تک ہر منٹ مین جبکہ ہم بیکار ہون اور اس سے دو گنی مرتبہ

دوڑنے یا سخت ورزش کرنے مین ہوتی ہے پہیپڑون کا کام خون سے بعض خرابیون کو دفع کرنے کا ہے اس کام مین اسلوبی کی نظر سے اس مین نازک سا پردہ ہوتا ہے جس کو پہیلائین تو دو ہزار مربع فٹ سے زیادہ ہوگا اس مین سے کل جسم کے خون کی برابر مقدار ہر منٹ مین صفائی کے لئے گذر جاتی ہے اس کارروائی سے خون بعض زہریلے مادے چہوڑکر زندگی بخش ہوا اکسیجن لیجاتا ہے یہ اکسیجن وہ ہر ریشہ کو پہنچا کران کو کام کے قابل درست رکہتا ہے آگے چلکر پہیپڑون کے کام کے بابت اور بہی لکہا جائیگا۔

معدے کے ۳۰ فیٹ

گرم مقامات مین پانی کے ایک چہوٹے سے کیڑے کے جسم مین ایک چہوٹی سی تہیلی ہوتی ہے جو دل پہیپڑہ و معدہ تینون کا کام دیتی ہے نیچے درجے کے بہت سے حیوانات مین دل اور معدہ ایک ہی ہوتا ہے لیکن انسان کے جسم مین دوران خون دم کشی و انہضام غذا کے کام ۳ علیحدہ علیحدہ اعضاء سے انجام پاتے ہین۔ عموماً معدہ ان جملہ اعضاء کو کہتے ہین جو غذا ہضم کرنے کے کام آتے ہین انمین سے اصل معدہ صرف ایک ہوتا ہے اور کچہہ زیادہ ضروری بہی نہین — عضو جو ہضم کرتا ہے کوئی ۳۰ فیٹ لانبی پیچ در پیچ نلی ہوٹون سے لیکر جسم کے دوسرے انجام تک ہوتی ہے اس نلی سے ملے ملے مختلف اعضاء واقع ہین جن کا تعلق کم و بیش انہضام سے ہے۔

زندہ چکی

اس نلی کے اوپر کے کنارے پر دانت ہوتے ہین جو جبڑون سے ملکر چکی کا کام دیتے ہین یہان غذا پستی ہے تاکہ نیچے کے دیگر اعضاء اسپر آرام سے عامل ہوسکین جن بعض جانورون کے مونہہ مین دانت نہین ہوتے ان کے معدہ مین بہت عمدہ دانت ہوتے ہین۔

جن سے غذا اچھی چبائی جاتی ہے - اگر ہم بہت جلد کھانے کا ارادہ کرین تو یہ
بھی یاد رکھنا چاہیئے کہ ہمارے معدہ مین دانت نہین ہوتے پس اگر غذا چبائی
ہے تو نگلنے سے پہلے چبانی چاہیئے زبان چبانے مین یہ امداد دیتی ہے کہ
غذا کو دانتون کے بیچ مین رکھتی ہے اور ایک جانب سے دوسری
جانب ہٹاتی ہے موہنہ کے ہر جانب ۳ جوڑ غدود ہوتے ہین یہ غذا
مین لعاب دہن ملاتے ہین لعاب دہن سے غذا نرم ہوتی ہے اور
اس مین تبدیلی بھی پیدا ہوتی ہے - ایک پتلی سی نالی موہنہ کے پچھلے کنارے
سے معدہ خاص تک جاتی ہے جو سینے کی ہڈیون کے ٹھیک نیچے
واقع ہوتا ہے - معدہ خاص دراصل صرف پھیلا ہوا حصہ ہضم کرنے والے
نلکی کا ہے اس مین کوئی ۳ پائنٹ (قریب ڈیڑھ سیر) کے گنجائش
ہوتی ہے اور اس کے ہر جانب عجیب و غریب چھوٹے چھوٹے
نالی دار غدود ہوتے ہین جن مین لعاب معدہ بنتا ہے معدہ کے نیچے
کا حصہ امعاء اعلے سے ملا ہوا ہوتا ہے جو پیٹ کے خلا مین گنڈلی مارے
رکھی ہوتی ہین اُن کی لمبائی کوئی ۲۵ فیٹ ہے معدہ سے چھہ انچہ نیچے
امعاء اعلے مین ایک راستہ بنا ہوتا ہے جس مین سے دو نہایت
ضروری عروق لعاب عنق الطحال و صفرہ داخل ہوتے ہین ان مین
سے اوّل الذکر غدود موسومہ عنق الطحال سے بنتا ہے جو معدے کے پشت
پر ہے اور آخر الذکر جگر سے بنتا ہے جو معدہ کے داہنی جانب کسی قدر اس پر چڑہا
ہوا ہے - انتڑیون مین اول سے آخر تک جا بجا چھوٹے چھوٹے غدود
لعاب دار جھلی مین دبے ہوئے ہین ان سے ایک اور عرق بنتا ہے جسکو
لعاب امعا کہتے ہین پیٹ کے خلا مین داہنی طرف نیچے کی جانب امعاء اعلے

بڑی انتڑی سے جا ملتے ہین جس کی لنبائی کوئی ۵ فیٹ ہوتی ہے یہ ملکر ہاضم سے آلات مکمل ہو جاتے ہین -

۵ عجیب عرق جسطرح ابہی بیان ہوا ہے - ہضم کے متعلق چند لعاب ہوتے ہین لعاب دہن - لعاب معدہ صفرہ لعاب عنق الطحال و لعاب امعا ان سب کا کام یہ ہے کہ غذا کو حل کرکے قابل ادخال خون کردین ہر لعاب اپنا اپنا اثر علیحدہ علیحدہ کرکے غذا کے بعض حصص کو اصل سے مغایر مادہ بنا کر تیار کردیتا ہے کہ خون مین داخل ہوسکے اور ریشے بن سکین - مثلاً لعاب دہن غذا کے نشاستے پر عامل ہوکر اسکی شکر بنا دیتا ہے - صفرا چکنائی ہضم کرتا ہے نیز اس سے بعد ہضم غذا کے دیگر حصص کے قابل ادخال ہونے مین امداد ملتی ہے لعاب عنق الطحال سے نشاستہ البیومن و چکنائیان غذا کے تین ضروری اجزا ہضم ہوتے ہین لعاب امعا ہرقسم کے مذکورہ اجزا سے غذا و شکر کو ہضم کرتا ہے یہ یاد رکہنا چاہیے کہ شکر صرف لعاب امعا سے ہضم ہوتی ہے اور یہ لعاب صرف اُسوقت عامل ہوتا ہے جب غذا معدہ خاص سے گذر کر امعا مین پہونچتی ہے -

ایک لقمہ روٹی کو ہضم کرنا اگر روٹی کے ٹکڑے کو ہضم ہوتا دیکہہ سکین تو یہ معلوم ہوگا کہ اول لعاب دہن چبانے مین ملکر اسکے نشاستے کا کچہہ حصہ شکر بنا دیگا - نگلنے پر لعاب معدہ عمل شروع کرے گا اور روٹی کے ادس جزو کو ہضم کردیگا جسکو البیومن یا گلوٹین کہتے ہین امعا مین پہونچتے ہی جگر اور پتہ مقدار مناسب صفرا کی اس مین ملادیگا جس کا کام یہ ہے کہ روٹی کے ہر چکنائی دار جزو اور مکہن وغیرہ کو جو ساتہ کہایا گیا ہے ڈہونڈ ڈہونڈ ایک ملائی جیسی شے بنا دے - یہ فوراً جذب ہوکر جسم مین تقسیم ہوجائے گی

پھر لعاب عنق الطحال کی باری آئے گی جو لعاب دہن لعاب معدہ و صفرہ کے شروع کئے ہوئے کام کو خود انکی بہ نسبت زیادہ اچھی طرح کرکے اس کارروائی کو اتمام پہنچاویگا۔ لعاب امعا شکر کے ہر ذرے پر جو غذا کے ہمراہ کھایا گیا ہو عامل ہو کر کارروائی ہضم کو جو پہلے کے عروق نے کی ہے انجام کو پہنچاویگا۔ اسطرح ایک ٹکڑہ روٹی کا پوری طرح ہضم ہوتا ہے اس کے بعد لاکھون خواہش مند دہانون مین جا پڑتا ہے۔ ان راستون کے ذریعہ سے ہضم شدہ غذا خون کی رگون مین پہنچتی ہے جہان سے اوّل جگر مین جاتی ہے پھر دل مین اور وہان سے مختلف حصص جسم مین۔

ساڑھے تین پونڈ جگر

داہنی طرف نیچے کی پسلیون کے نیچے جگر ہوتا ہے جو جسم کے عجیب و غریب اعضا مین سے ہے اگر اُسکا کا کریزی رنگ کا ذرا سا ٹکڑہ خوردبین سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ وہ بیشمار چھوٹے چھوٹے گول خانون سے بنا ہوا ہے جنمین سے ہر ایک سرگرم محنتو اور صفرا بنانے کا سبب ہے۔ سارے جگر مین یہ خانے ہوتے ہین یا خون کی گذرنے کی رگین اور وہ نازک راستے جن کو صفرا جو خانون مین بنتا ہے جمع ہو کر نیچے کی طرف پتہ مین جاتا ہے۔ ایک نالی جگر اور اس پتہ سے امعاء اعلیٰ کو جاتی ہے اور معدہ سے چھہ انچہ نیچے جا ملتی ہے جگر کا سارا وزن کوئی ساڑھے تین پونڈ ہوتا ہے اور جسم مین سب سے بڑا غدود یہی ہے۔

صفرے کا کام

نہایت مفید عروق جسم مین سے صفرا بھی ایک اور یقیناً سب عروق سے زیادہ عجیب ہوتا ہے۔ انسان و کتے کا صفرا سنہرا زرد اور بیل کا سبز ہوتا ہے۔ بعض بیماریون مین آدمی کو سبز صفرے کے قے آتی ہے۔ اور اس سبب سے یہ خیال پیدا ہو گیا ہے کہ آدمی کا صفرا بھی سبز ہوتا ہے مگر یہ غلط ہے۔ قے مین صفرے کے سبز ہونے کا باعث

وہ تبدیلیاں ہوتی ہیں جو معدہ میں لعاب معدہ کے ملنے سے ہو جاتی ہیں جسم کے دیگر عروق سے صفرا زیادہ کام آتا ہے۔ مثلاً

(۱) جیسا کہ ابھی بیان ہو چکا ہے ہضم غذا میں اسطرح مدد دیتا ہے۔ کہ غذا کی چکنائی کو ایک ملائی جیسی شے میں تبدیل کر کے قابل ادخال خون کر دیتا ہے۔

(۲) صفرا ہضم غذا کی اس تمام کارروائی میں جو امعاء اعلے میں ہوتی ہے اسطرح مدد کرتا ہے کہ لعاب معدہ کی تیزی اس سے دور ہو جاتی ہے۔ لعاب معدہ سخت تیزاب ہوتا ہے۔ اگر صفرا اس پر اثر نہ کرے تو لعاب عنق الطحال و لعاب امعا کے اثر کو زایل کر دے۔ صفرے سے امعا میں سکڑنے کی تحریک ہوتی ہے جس سے غذا ہضم شدہ آگے چلتی جاتی ہے۔ اس سے بھی بڑھکر صفرہ کہ عجیب طریقہ سے لعاب دار جھلی کی امداد ہضم شدہ غذا کو جذب کرنے میں کرتا ہے۔

(۳) زیادہ تر صفرہ میں ایسی ردی چیزیں ہوتی ہیں جو مختلف حصص جسم سے مجتمع کیجاتی ہیں۔ جب جگر اپنا کام اچھی طرح نہیں کرتا تو یہ ردی مادہ جمع ہو جاتا ہے اور آدمی کی صحت میں فتور معلوم ہونے لگتا ہے۔

جگر کا کام لیکن جگر صفرہ بنانے کے علاوہ اور کچھ بھی کرتا ہے۔ پہلے بیان ہو چکا ہے کہ بہت سا حصہ اس خون کا جو اعضاء اسفل (معدہ۔ امعاء عنق الطحال و تلی) میں سے گذرتا ہے ایک بڑی ورید میں جمع ہو کر جگر میں پہنچتا ہے جہاں سے وہ آیندہ منقسم کیا جاتا ہے۔ اس کارروای کا مقصد یہ ہے کہ جگر ہضم کی کارروای ختم کرنے کے واسطے غذا کے اُن اجزا کو جو قبل ختم کارروای ہضم داخل ہو گئے ہیں ہضم کر دے۔ اور بالخصوص ان مضر اشیاء کو جو غذا کے ہمراہ داخل خون ہو گئے ہیں علحدہ کر کے جگر کا

ایک بہت بڑا کام یہ ہے کہ خون مین سے وہ کثیر مقدار شکر جو بعض اوقات کہانے
کے ساتھ کہائی جاتی ہے اور ہمیشہ از خود کارروائی ہضم سے اس حالت مین
بن جاتی ہے جب نشاستہ دار غذا کا استعمال کیا جائے۔ روک لے۔ اگرچہ
ایک دم سے داخل دوران خون ہو جائے تو بہت سے اعضاء کو سخت نقصان
پہونچنے کا ڈر ہے۔ اس خرابی کی انسداد کے لیے جگر بہت بڑا حصہ اسکا
علحدہ کر لیتا ہے اور تہوڑا تہوڑا کر کے خون مین وقتاً فوقتاً مابین ہمارے
کہانے کے وقفون کے داخل کرتا ہے۔ اب صاف ظاہر ہے کہ اگر کوئی شخص
عادتاً اتنی زیادہ شکر کہاتا ہے کہ جس کو سنبہالنا جگر سے ممکن نہین تو جگر کو
بوجہ انجام دہی خدمت جسم مفوضہ سخت نقصان پہونچنے کا ڈر ہے۔

خادم الرئیس | جگر نہایت ہی جان نثار خادم ہے اس کو خون مین سے زہریلا
مادہ خارج کرنے مین ذرا بھی دریغ نہین ہوتا حتی کہ بجائے جسم کے دیگر حصص
مین گردش کرنے دینے کے زہریلے مادے کو اپنے مین روک لینے سے بھی
درگذر نہین کرتا۔ اسی باعث سے جب کوئی شخص نشۂ شراب سے مرتا ہے تو
جگر مین جسم کے دیگر حصص کی بہ نسبت شراب کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے
یہی کیفیت بحالت موت بذریعہ سیماب۔ سنکہیہ و دیگر زہرہائے معدنی
[illegible] تی ہے۔ اسی سبب سے جگر کو رائی۔ مرچ۔ مرچون کی چٹنی و دیگر
جملہ گرم و خراش پیدا کرنے والے اچار وغیرہ کے استعمال سے سخت نقصان
پہونچتا ہے۔ باوصف جگر کی ان خوبیون کے بہت سی ایسی بیماریون کا الزام
اسپر لگایا جاتا ہے جن کا فی الحقیقت وہ ذمہ دار نہین ہے۔ پس اپنے جگر کی
معقول نگہداشت کرو اور اسکو تمہاری معقول خبرگیری سے کبھی انکار نہوگا

ستر مربع فٹ جلد | ماہرین علم اناٹومی۔ یعنی (تشریح الاعضاء) کا

قول ہے کہ اگر کل جسم کی جلد نکالکر پھیلائی جائے تو ساڑھے سترہ مربع فیٹ رقبہ ہوگا۔ محض آنکھ سے جسم کی اس پوشش مین کوئی خاص دلچسپی نہین معلوم ہوتی۔ لیکن خوردبین کے ذریعہ سے مشاہدہ کرنے پر ظاہر ہوتا ہے کہ جلد نہایت پیچیدہ و عجیب بناوٹ کی ہے جلد کا بالائی حصہ چپیٹے سنّون کی تھون سے بنا ہے یہ ایک دوسرے پر چڑھ کے کھُردری سی شکل مین نازک تر حصص زیرین جلد کی محافظت کرتے ہین۔ زیرین اجزا اسس پوشش کے جلد اصلی ہین ان مین وہ جالدار و لچکدار ریشے ہوتے ہین جن کے سبب سے جلد مین پھیلنے کی صفت ہے۔ جون جون جسم بڑھتا جاتا ہے کھال اوسکی گنجایش کے لئے پھیلتی جاتی ہے کھال کے بالائی حصہ مین علاوہ لچکدار جالی کے اسی جالی مین پھیلے ہوئے اعصاب ہوتے ہین جن سے کھال چھونے اور گرم و سرد کا احساس کرتی ہے۔ نیز سب سے بڑھکر ضروری چھوٹی چھوٹی لمبائی کی نالیان بہت سی ہوتی ہین۔ ان نالیون کا حصہ زیرین مڑا ہوا اور کھال مین دبا ہوا ہوتا ہے اور بالائی حصہ ترچھا ہوکر سطح تک آتا ہے یہ غدود پسینے کے ہین اور سب ملکر جسم مین کئی لاکھ ہوتے ہین۔

جلد کے کام حسب ذیل ہین

(۱) حفاظت | جلد حرارت کو روکنے کا عمدہ آلہ ہے۔ اور اسوجہ سے نیچے کی زود حس حصے معمولی انقلاب حالت گرم و سرد سے بچے رہتے ہین۔ سختی کے سبب سے جلد اس نقصان کو بھی روکتی ہے۔ جو اندرونی حصون کو جلد کے نہ ہونے کی صورت مین دیگر چیزون کی رگڑ سے پیدا ہوتا۔

(ب) دم کشی | جلد بھی مثل پھیپڑے کے عضو دم کشی ہے۔ منیڈک

اپنی جلد سے ایسی کامیابی کے ساتھ دم لے سکتا ہے کہ ایک مینڈک کے پھیپھڑے نکال ڈالے گئے اور وہ کئی دن تک زندہ رہا انسان کی کھال مینڈک کے برابر دم کشی نہین کر سکتی لیکن بلحاظ دم کشی اسکا کام ایسا ضروری یقیناً ہے کہ انکا محفوظ نہین بوجہ عدم صفائی جلد اسی عمل دم کشی مین خرابی پڑکر تکلیف وہ اثر پیدا ہوتے ہین جلد کو کثافتون سے اٹا لینا ہی ایسا ہی عمل دم گھوٹنے کا ہے - جیساکہ گردن کو بھینچ دینا یا سینے کو دبا دینا -

(ج) اخراج آلائش — جلد اخراج آلائش کا آلہ ہے اور بذریعہ پسینے کے بہت کچھ کثافتین جسم سے باہر نکال پھینکتی ہے - اس کا بدیہی ثبوت یہ ہے کہ جو لوگ نمک بکثرت کھاتے ہین اُن کے پسینے کا بہت شور مزا ہوتا ہے -

(د) درستی حالت گرم وسرد — جلد کا ایک بڑا اہم کام جسم کے حالت گرم وسرد کو درست رکھنا ہے جسم کے اندر کی حرارت ہمیشہ قریب قریب ۱۰۰ درجہ ہوتی ہے گو ہم جس حرارت مین موجود ہون ۷ درجہ کم سے لیکر تین سو درجہ اوپر تک کیون نہ ہو - پسینے کے غدودون کے عمل اور جلد کی نمی کی بخارات بننے کے ذریعہ سے جسم زیادہ حرارت مین جس کا اتفاق کم ازکم کچھ کچھ عرصہ کے واسطے ہو ہی جاتا ہے محفوظ رہتا ہے -

(ہ) حس — جلد آلہ حس بھی جس سے ہمکو اشیا کی صورت و حالت کی اطلاع - ان کی حالت گرم و سرد کی خبر اور انکی قوت کا حال معلوم ہوتا ہے - احساس تکلیف کا مفہوم بھی یہی ہے کہ دیگر اعضائے جسم کو نقصان سے بچایا جاوے -

گردے — پیٹ کے پچھلے حصہ مین معدے سے ذرا نیچے جسم کے دو نہایت ضروری اعضا گردے گوشت مین دبے ہوئے ہوتے ہین - گو شکل وصورت مین یہ اعضا جلد سے بالکل مختلف ہین مگر بعض باتون مین اس سے بہت

ملنے جاتے ہین - گردے خاصکر چھوٹے چھوٹے خانون سے بنے ہوتے ہین اور ہر خانے سے ایک پتلی سی نالی نکلتی ہے یہ نالیان بیرونی جانب عضو مذکور سے اندر کی طرف جاتی ہین مرکز کو جاتے ہوئے ایک دوسرے سے ملکر بڑی ہوتی جاتی ہین حتی کہ بیچ کی خلا سے جاملتی ہین جہان سے ایک بڑی نالی ہر گردے مین سے مثانہ کو جاتی ہے ان بڑی نالیون کو حالبان کہتے ہین ان خانون اور نالیون کا کام یہ ہے کہ خون سے وہ عرق جس مین بہت سے زہریلے مادے ہوتے ہین علحدہ کرلین اسی عرق سے پیشاب بنتا ہے -

مثانہ مین پیشاب جمع ہوتا ہے اور پیشاب کی نالی کے ذریعہ سے وقتاً فوقتاً خارج ہوجاتا ہے -

گردے کا کام گردون کے سپرد خاص خدمت جسم یہ ہے کہ

(۱) زھریلے مادے یوریا کو جسم سے خارج کرین اور قریب ایک اونس کے یہ مادہ ۲۴ گھنٹہ مین خون سے خارج کرتے ہین -

(۲) خون کی رقت کا انتظام رکھین - اگر ہم بہت سا پانی پئین تو پیشاب کی مقدار بڑھ جائیگی - کیونکہ پانی سے خون معمول سے زیادہ رقیق ہوجائے گا - اور بعض اوقات پانی پینے سے چند ہی منٹ کے بعد مقدار پیشاب کی بہت زیادہ ہوجاتی ہے - پیشاب مین مادہ یوریا کی مقدار کا حصر خوراک اور عادات مثل ورزش وغیرہ پر ہے - جو شخص زیادہ گوشت کہاتا ہے - اوسکے پیشاب مین یوریا زیادہ اسلئے ہوتا ہے کہ بہت سا حصہ گوشت کا غذائی کام مین نہین آتا بلکہ ریشون مین جذب ہونے کے بجائے ایکدم سے اس زہریلے مادے مین منتقل ہوجاتا ہے پس وہ اس طرح جسقدر جلد ممکن ہے جسم سے خارج کردیا جاتا ہے - سفید - سرخ یا اینٹ کی سی گاد کی موجودگی پیشاب مین دلالت

کثرت ہو یا ایسی ہی اجزا ریگ کے ظاہر کرتی ہے - کہ شخص متعلق یا تو زیادہ گوشت کہاتا ہے - یا اپنی غذا کی البومن اجزا کو اچھیطرح ہضم نہین کرتا - یہ علامت پہلون غلہ و دودہ کے کہانے اور گرم پانی ہر وقت کے کہانے سے ایک گہنٹہ پہلے اور رات کو سونے سے نصف گہنٹہ پیشتر پینے سے اکثر جاتی رہیگی -

جب پیشاب مین سخت بو یا سوزش ہو تو کسی طبیب سے مشورہ کرنا چاہئے - اگر کاش گرم پانی کے اسطرح استعمال سے جیسا کہ بتایا گیا فوراً یہ علامت دور نہ ہو جائے تو ضرور مشورہ طلب ہے -

تین پونڈ مغز متوسط القامت شخص کے بہیجے کا وزن قریب ۳ پونڈ ہوتا ہے جسم کی طرح عورت کا بہیجا بہی ذرا کم ہوتا ہے - اگر بہیجے کا ذرا سا ٹکڑہ لیکر خوردبین سے دیکہین تو معلوم ہوگا کہ اس مین عجیب طرح کے ایسے چہوٹے چہوٹے جاندار خانے ہوتے ہین کہ ایک انچ لانبی قطار بنانے کے لئے پانچ سو برابر برابر رکہنے پڑینگے - ان مین سے بعض مینڈک کے پیدا ہوئے بچے کی طرح دمدار اور بعض مکڑی کی طرح اپنی ٹانگین ادہر ادہر لٹکائے ہوتے ہین جس طرح ابہی بیان کیا گیا ہے - ان خانون مین سے ہر ایک جاندار ہے اور اپنا اپنا خاص کام انجام دیتا ہے - باحتیاط معائنہ کرنے پر معلوم ہوگا کہ دُمین اور ٹانگین ان خانون کی جبکہ وہ اپنی قدرتی حالت مین دماغ کے اندر ہون اور توڑ کر اپنے تعلقات سے علیحدہ نہ کر دے جائین تو بہت کچہ لانبے اور جسم مین ہر طرف دوڑتے ہوئے ہین - بعض ان مین سے ایسے باریک ہین کہ دس کروڑ ملکر انگوٹہے کے برابر ہوسکتے ہون گے - ان مین سے ہزارون ریشے ملکر اعصاب اور حرام مغز کا جزو اعظم بناتے ہین جس سے دماغ کے تعلقات سارے جسم کے ساتہ قائم ہوتے ہین - انگلی کے سرے پر سوئی چبہونے سے ہمکو تکلیف معلوم ہوتی ہے

کیونکہ دماغ مین ایسے چہوٹے چہوٹے خانے ہین جن سے بال جیسے لانبے ریشے نکلکر وہان جلد تک پہونچے ہوئے ہین جہان سوی چبہی ہے۔ پس دماغ کے خانے تکلیف سے اطلاع پاکر انگلی کی حالت کا ایما کرتے ہین۔ ان چہوٹے چہوٹے عجیب خانون کو خانہ ہائے اعصاب کہتے ہین

بارہ کروڑ خانہ ہائے اعصاب

دماغ و حرام مغز مین ازروئے قیاس ۱۲ کروڑ سے بہی زیادہ خانہ ہائے اعصاب مانے گئے ہین اور سارا جسم ان عجیب و غریب خانون کے زیر اہتمام ہے۔ جملہ دیگر اعضائے جسم کو دماغ کا خدمت گذار خیال کرنا چاہیے دماغ کے چہوٹے چہوٹے خانون کے ریشے پہٹون ۔ پہیپہڑون۔ دل۔ غدود۔ معدہ۔ جگر۔ وجملہ دیگر اعضاء تک پہنچے ہوئے ہین اور ان کے ذریعہ سے خانہ ہائے اعصاب مختلف اعضاء کو ایما انجام دہی کار متعلقہ کرتے ہین۔ مثلاً اگر ہم ہاتہہ ہلانا چاہین تو وہ خانے جن کا تعلق ہاتہ کے پٹھون سے ہی پٹہون کو سکڑنے کا اور ہماری خواہش کی تعمیل کرنے کا حکم دینگے۔ دل کی حرکت پہیپہڑون کا دم لینا۔ جگر کا صفرہ بنانا یہ سب کچھ اُن ہی خانون کے حکم کی تعمیل مین ہوتا ہے جو ان اعضاء پر حکمران ہین۔ خانے جماعتون مین منقسم ہین اور ہر ایک کا علیحدہ علیحدہ کام ہے

عجائبات دماغ

خانہ ہائے اعصاب کا خاص کام غوض کرنا اور محسوس کرنا ہی حرام مغز کے خانہ ہائے اعصاب دو قسم کے ہوتے ہین۔ ایک کے ذریعہ سے وہ اثر محسوس ہوتے ہین جو جسم کے بیرونی جانب سے بذریعہ ان کے ریشون کے ان تک پہونچتے ہین یہ خانے اس اثر کو دوسرے خانون کو منتقل کرتے ہین اور ان آخر الذکر کا کام یہہ ہے کہ اپنے ریشون کے ذریعہ سے تحریک اس عضو کو جہان سے اثر مذکور محسوس ہوا ہی

یا دیگر کسی اعضا مناسب کو بھیجین تاکہ وہ کچھہ کام انجام دین - مثلاً تلوے مین گدگدی کی جائے تو پاؤن از خود اوپر اوٹھہ جائے گا - یہی کیفیت اس وقت بھی ہوتی ہے جب ہم سوتے ہون یا جبکہ عضو مذکور ہمارے کہنے مین نہ ہو - یہہ خیالی قوت جو حرام مغز کے خانون مین ہوتی ہے بہت سادہ قسم کی ہے حرام مغز کا اوپر کا حصہ کھوپڑی مین پہنچا ہوا ہوتا ہے اسکو مُڈولا کہتے ہین اس مین جو جتھا خانہ ہائے اعصاب کا ہوتا ہے وہ ذرا بہتر خیالی قوت رکھتا ہے یہ خانے دل - امعا - جگر و دیگر اعضا اندرونی کے افعال کو باقاعدہ رکھتے ہین دماغ کے قاعدے سے بہت سا مادہ اعصاب جمع ہوتا ہے جسکو دماغ صغیر کہتے ہین اور اس کا خاص کام یہ ہے کہ اُن خانہ ہائے اعصاب کے افعال کو درست رکھے جو پٹھون پر موثر ہین تاکہ پٹھون کی حرکات باقاعدہ ہون اور اسکی تکمیل کرسکین جو ان سے مطلوب ہے - دماغ کے بیچ کے حصہ مین اعصاب کے مرکز ہوتے ہین جن کے زیر تحت وہ اعضا ہین جن سے ہم دیکھتے ہین - سنتے ہین - سونگہتے ہین - چکھتے ہین - ہم کسی شے کو اسلئے دیکھتے ہین کہ آنکھہ بحالت اشیاء کا اثر موجود کرلی ہے اور خانہ ہائے اعصاب انکو قاعدہ دماغ کی ان مرکزہای اعصاب تک لے اوڑتے ہین جو روشنی محسوس کرتے ہین اس ذریعہ سے روشنی محسوس کرنے والے مرکزہائے اعصاب عالی ہوتے ہین چاہے جس سبب سے یہ عالی ہون ہمکو روشنی محسوس ہوگی - مثلاً اگر سر پر چوٹ لگائی جائے یا برف پر گر پڑین تو صدمہ کا اثر ان مرکزہائے اعصاب تک پہونچکر ستارے سے دکہائی دے جاتے ہین تمام نظم عصبی کے اوپر دماغ کبیر ہے جسمین ہماری بہترین سمجھہ ہوتی ہے - اس حصہ دماغ کی بدولت ہم بحث و مباحثہ کرتے ہین - اور دلائل سے بہرہ مند ہین - اسی حصہ مین قوت حافظہ و دیگر

دماغی و اخلاقی قوتین ہوتی ہین۔ نظم عصبی کا یہ حصہ جملہ دیگر حصص پر حکمران ہے یہی وہ عضو ہے جس پر ادراک و ارادے کا حصر ہے۔

دماغ و ادراک دوسرا سوال کہ ادراک کیا شے ہے اسکے لئے صرف یہ بیان کر دینا کافی ہے کہ ادراک افعال دماغ کا نتیجہ ہے۔ یعنی اعلےٰ ترین خیالات جو خانہ ہائے اعصاب پیدا کرتے ہین۔ یہ ہماری سمجھ سے باہر ہے کہ دماغ کے فعل کا نتیجہ کس طرح خیال پیدا کرتا ہے لیکن یہ بھی ہماری سمجھ مین آنا ایسا ہی مشکل ہے کہ دماغ کا فعل کس طرح پٹھون کے فعل مین یا کسی قسم کی قوت کے اظہار مین منتج ہوتا ہے یہ بات کہ دماغ عضو ادراک کا ہے اور ادراک فعل دماغ کا نتیجہ ہے بہت سی باتون سے ثابت ہوتی ہے۔

(۱) جب دماغ کو کسی صدمہ یا بیماری سے نقصان پہنچ جاتا ہے تو ادراک خراب یا زائل ہو جاتی ہے گو دیگر اعضائے جسم نسبتاً خاصے بھلے چنگے رہین۔ جب دماغ اپنا کام بند کر دیتا ہے جیسا کہ غافل سونے کی حالت مین تو ہوش و حواس بھی باقی نہین رہتے۔

(۲) کسی ذی روح مین فہم کی مقدار کا حصر اسکے دماغ کے غور کرنے والے حصہ کے تناسب جسم پر منحصر ہے۔ آدمی صرف اسی سبب سے تمام جاندارون مین زیادہ فہیم ہے کہ دیگر جاندارون سے اسکے دماغ مین غور کرنے والے خانے زیادہ ہین۔ ایسے جاندار تو بہت ہین جن کا دماغ انسان سے بڑا ہے لیکن ایسا کوئی جاندار نہین جسکے دماغ کا غور کرنے والا حصہ اسکے جسم کے تناسب سے اسقدر زیادہ ہو۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جن اشخاص کے دماغ کا تناسب انکے جسم سے جتنا زیادہ ہوگا ان مین اتنی ہی زیادہ عقل ہوگی۔ مثلاً جس شخص کا دماغ چار پونڈ ہے وہ اغلباً فلاسفر ہوگا یا نمایان کارہائے دماغی اس سے

معمولی دماغ والے شخص کی نسبت زیادہ ظہور مین آوینگے لیکن اگر کسی شخص کا دماغ صرف دو ہی پونڈ ہے تو یقیناً وہ باؤلا ہوگا۔ عورتون کا دماغ مردون سے کم ہوتا ہے معمولی مرد سے معمولی عورت کا دماغ قریب ۴ اونس کم ہوتا ہے۔ اس بنا پر اکثر فلاسفرون کا قول ہے کہ عورت نسبتاً مرد سے کم قوت ادراک رکھتی ہے لیکن یہ بحث طے شدہ یا قطعی نہین ہے۔ جن کا یہ قول ہے وہ اس بات کو نظر انداز کر دیتے ہین کہ عورت کا جسم بھی تو مرد سے کم ہوتا ہے۔ اگر اس واقعہ کو نظر انداز نہ کیا جاوے تو صاف ظاہر ہوگا کہ معمولی عورت کے دماغ کا تناسب اوسکے جسم سے معمولی مرد کے تناسب سے زیادہ ہوتا ہے۔

ہماری آنکھین قریب قریب ہر جانور مین روشنی محسوس کرنے والے اعصاب ہوتے ہین۔ جیلی مچھلی مین بمشکل کوئی عصب ہوتا ہے اور آنکھین تو یقیناً نہین ہوتین لیکن وہ بھی دھوپ مین نہایت خوش رہتی ہے اور جہان سورج پر کوئی بادل آیا پریشان ہو جاتی ہے۔

تمنے کبھی جونک دیکھی ہے۔ اگر تم اس عجیب حیوان کو بغور دیکھو گے تو اسکے مونہہ کے پاس گول گول سرخ نقطے دکھائی دینگے یہ اوسکی آنکھین ہین۔ اگر ان مین سے ایک نقطے کو خوردبین سے امتحان کیا جاوے تو معلوم ہوگا کہ اوس مین تھوڑا سا گہرے رنگ کا مادہ بھرا ہوا ہے اور اوس پر شفاف پتلی سی جھلی پھیلی ہوئی ہے۔ اس رنگین مادے اور شفاف خول کے بیچ مین نہایت نازک پردہ ہوتا ہے اور اس مین دیکھنے والے اعصاب ہوتے ہین۔ جونک کی آنکھ سب سے زیادہ سیدہی سادی بناوٹ کی ہوتی ہے انسان کی آنکھہ کا اصول بھی

انسانی ڈھیلے مین بھی گہرے رنگ کا پردہ اندر کی طرف اور شفاف جھلی آگے ہوتی ہے - اس نازک پردہ کے بعد ہی وہ جھلی ہوتی ہے جس مین اعصاب بصارت ہین - اس پردے اور آگے کی شفاف جھلی کے درمیان کی خلا مین ایک ایسا شفاف مادہ بھرا ہوتا ہے جس مین سے روشنی فوراً گذر جاتی ہے - اس شفاف مادہ کے اندرونی جانب آگے کی طرف ایک پردہ ہوتا ہی جسکے بیچ مین ایک چھوٹا سا سوراخ روشنی کے تیزی کے تناسب سے گھٹتا بڑھتا رہتا ہے تاکہ بہت تیز روشنی پڑنے کی صورت مین نازک اعصاب بصارت کو نقصان نہ پہنچ جائے اس جگہ اتنی گنجایش نہین ہے کہ پاس یا دور کے اشیار کے دیکھنے کا انتظام بیان کیا جائے -

ہمارے کان جہان تک معلوم ہے گھونگا جسکی ساری عمر کسی پرانے جہاز کی تلی سے چمٹے چمٹے گذر جاتی ہے سب سے زیادہ سیدھے سادی طرح کے کان رکھتا ہے - اس جاندار کا عضو سماعت ایک چھوٹی سی تھیلی رقیق مادہ سے بھری ہوی ہوتی ہے - یہ تھیلی اوس خانہ مین لٹکتی رہتی ہے جو سطح سے ملا اور سمندر کے پانی سے بھرا ہوتا ہی اس تھیلی کے کنارون پر اعصاب سماعت پھیلے ہوے ہوتے ہین - لیکن بوجہ نباتات جیسی زندگی کے اون کے استعمال کی اسکو بہت کم ضرورت ہوتی ہے - مچھلی کے کان چھوٹی چھوٹی تھیلیان ہوتی ہین - ان مین دو دو یا تین تین کان کی ہڈیان اوس خلا مین ہوتی ہین جو کان کے تھیلی محمولہ رقیق مادہ و اعصاب سماعت سے ملا ہوتا ہے - مچھلی کا کان تمام و کمال کھوپڑی کے اندر ایک جوف مین ہوتا ہے - مچھلی پانی کی جنبش کے ذریعہ سے سنتی ہے - یہ جنبش اول سر کی ہڈیون پر موثر ہوتی ہے

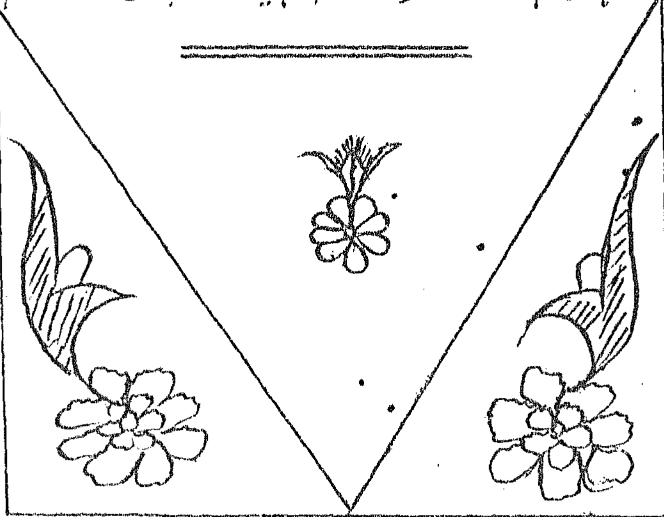
وہان سے کان کی ہڈیون تک پہونچتی ہے اور پھر وہان سے نازک ہتھیلی
پر موثر ہوتی ہے یہان سے اعصاب سماعت آئندہ دماغ تک پہنچا
دیتے ہین - انسان کے کان کا بھی اصول یہی ہے جو گھونگے یا مچھلی
کے کان کا ہوتا ہے - البتہ بناوٹ بہت زیادہ پیچیدہ ہے - کھوپری
کے ایک پوشیدہ کھول مین ایک عجیب طرح کی ہتیلی رقیق مادہ سے بھری
ہوئی ہوتی ہے جس مین بہت سے کان کی چھوٹی چھوٹی گولیان پڑی
رہتی ہین یہ ہتیلی بذریعہ ہڈیون زنجیرہ کے لرزنیوالے پردے سے جا ملتی
ہے اور یہ پردہ اوس نالی کے انجام پر ہوتا ہے جو باہر اگر اس عضو سے
ملتی ہے جسکو عام طور سے کان کہتے ہین - کان مین لرز سے آواز پیدا
ہوتی ہے بیرونی کان مین یہ لرز پہنچ کر پردہ کو متحرک کرتی ہے یہ پردہ
ڈھول کی طرح منڈھا ہوا ہے - اس پردے کے پیچھے ڈھول کی سی خلا ہے
جس مین ہڈیون کا زنجیرہ ہے اسی زنجیرہ کے ذریعہ سے لرز اس ڈھول کی
خلا سے گذر کر اس نازک ہتیلی تک پہنچتی ہے جس مین اعصاب سماعت کان
کی گولیان ہین - چھوٹی چھوٹی گولیان اعصاب سماعت کے کنارون پر اوپر پہنچ
جاتی ہین اور اس طرح جو حس پیدا ہوتی ہے وہ اعصاب کے ذریعہ سے
دماغ تک پہنچ جاتی ہے - جو لرز پیدا ہوتی ہے اسکو آواز کہتے ہین آئندہ
چلکر کان کی حفاظت کے قواعد بھی بیان ہون گے -

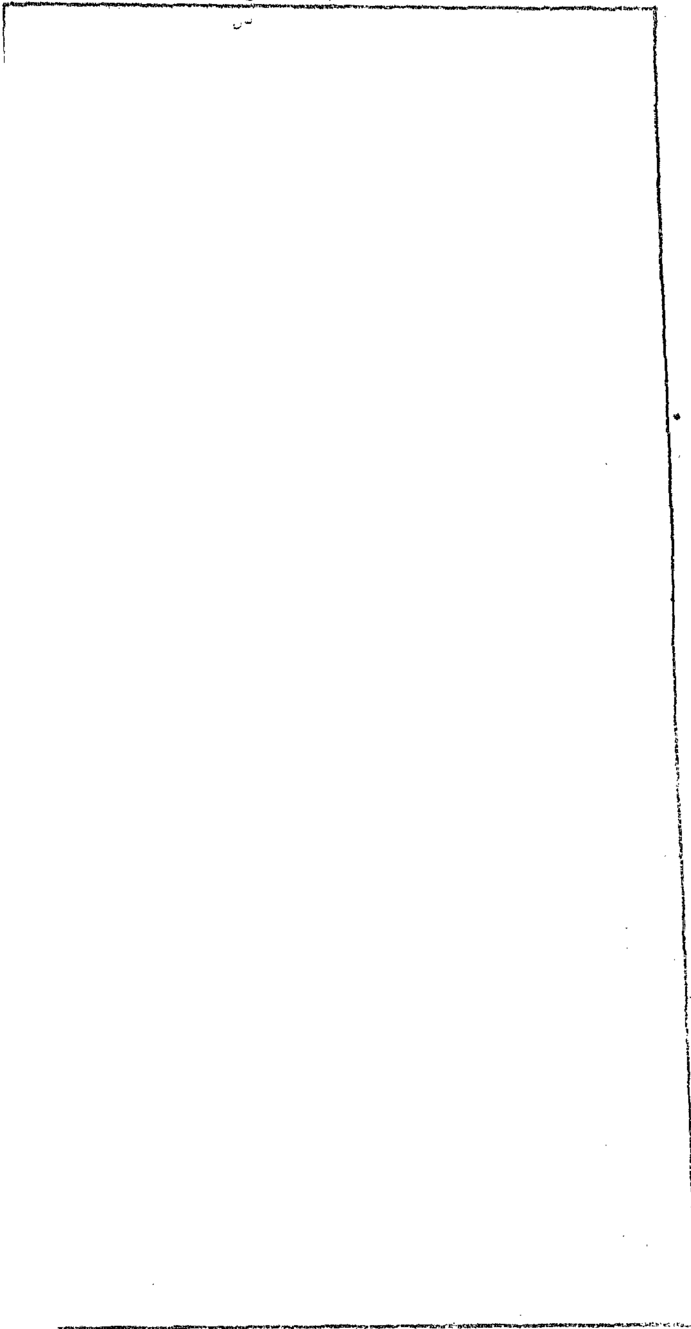
ہماری ناک ناک چہرہ کے نقشہ مین ایک نمایان عضو ہے - گو اس سے
زیادہ بے غوری جسم کے اور کسی عضو کی نہین ہوتی لیکن یہ ظاہر ہے
کہ ناک زیبائش بھی ہے اور مفید بھی پس یہ غریب اس قابل ضرور
ہے کہ ایک نظر اسکی طرف بھی ڈالی جائے خاص فعل ناک کا یہ ہے کہ ہوا

پھیپڑون کو پہونچائے۔ اس مقصد کے واسطے باہر کی طرف چہرہ پر اس
مین دو سوراخ ہوتے ہین یہ سوراخ ناک کے خلا سے جسکو بیچ مین سے
بالنسہ دو حصون مین منقسم کر دیتا ہے۔ ملے ہوتے ہین۔ آگے چل کر یہ خلا
انجام پر پھر ایک ہی سوراخ ہوکر مونہہ سے ہوتا ہوا ہوا کی نالی سے جو پھیپڑون
تک پہونچتی ہے جا ملتا ہے ناک کی خلا کے ہر دو جانب تین اُبھار مڑے
ہوئے اور ایک دوسرے پر چڑھے ہوئے ہوتے ہین۔ اس لعاب دار
جھلی مین جو سب سے اوپر کے اُبھار اور ناک کے خلا کے اوپر کے حصہ پر
ہوتی ہے اعصاب شامہ ہوتے ہین جن کے ذریعہ سے مختلف بو ہم محسوس
کرتے ہین۔ قوت شامہ مہذب آدمیون مین نیچے درجے کے حیوانات و
وحشی فرقون سے کم ہوتی ہے اور اس کا یقینی سبب یہ ہے کہ اس قوت
کی داشت نہین کی جاتی۔ دوسرا سبب ایک حد تک کثرت نزلہ بھی ہے
جس کا نتیجہ اکثر یہ ہوتا ہے کہ یہ قوت کچھ کم یا بالکل زائل ہو جاتی ہے۔

قوت ذائقہ قوت ذائقہ کے اعصاب زبان و مونہہ کے انجام اندرونی مین ہوتی
ہین ذائقہ کے لئے اشیاء کا حل ہونا ضرور ہے زبان بھی مثل جلد کے آلہ معلوم
کرنے کا ہے بلکہ زبان جلد سے زیادہ ذی حس ہے۔ جو چیزین تیز۔ شور
اور اینٹھانے والی ہوتی ہین جیسے رائی۔ مرچ۔ نمک۔ وغیرہ ان کو
سچ تو یہ ہے کہ ہم چکھتے نہین بلکہ معلوم کرتے ہین۔ جو کیفیت زبان پر ان سے پیدا
ہوتی ہے اسکی حالت ضرور مختلف ہوتی ہے لیکن اصلیت وہی ہوتی ہے
جو ان کو جلد پر لگانے سے ہوگی۔ بہت سی چیزین جن مین خاص بو ہوتی ہے
وہ بھی بجائے چکھنے کے سونگھی جاتی ہین بو دار حصہ جسکی وجہ سے ہم اس بو کو
معلوم کرتے ہین اندرونی حصہ ناک کے ذریعہ سے سانس کے ساتھ جب

وہ چیز چبائی جاتی ہے ناک مین پہنچتا رہتا ہے خاص مزے صرف تلخ و میٹھے ہین
بہت سی چیزین قوت ذائقہ خاص و لامہ یا شامہ کے ملنے سے محسوس ہوتے ہین
غرض اصلی قوت ذائقہ کی یہ ہے کہ جو چیز ہمارے مونہہ مین ہے وہ مفید صحت
ہے یا مضر کلیہ یہ ہے کہ جو شئے تیز یا اینٹھانے والی یا ناپسندیدہ مزے کی
ہوگی وہ غذائی کام کی نہین ہے اور کسی مقدار مین کہائی جائے نقصان
کریگی۔ رائی۔ مرچ ۔ مرچون کی ہنٹینی ادرک اور ایسی ہی چیزین جو بطور مصالحے
کے کام مین آتی ہین زہریلی ہین تیز مرچ کے خالص عمدہ تیل کے ایک قطرہ ہی
موت ایسی ہے فوری ہوگی جیسے کہ پرسک ایسڈ کے قطرے سے ۔ ان
اشیاؤ کا استعمال صرف اسی طرح ہو سکتا ہے کہ جب بہت قلیل مقدار
مین ہون یا جب جسم کو سہج سہج ان کا عادی کر لیا جائے ۔
ان سب شئے اعضائے ہضم کو نقصان پہنچتا ہے (اسکے متعلق آیندہ
زیادہ وضاحت سے کہا جائیگا) پس جو فہمایش ہمکو فطرتاً ان کے مزے
سے ہوتی ہے اس کو نظر انداز نکرنا چاہیئے بلکہ اس پر عمل کرنا ضروری ہے





باب ۲ دوم

نئی زندگی اور اُسکا راز

عالم موجودات مین اس سے بڑھ کے اور کوئی مضمون بہت سے دلوں پر عجیب اثر پیدا کرنے والا نہین ہے - جو شخص علم موجودات کا ماھر ہے اُسکو اِس کارروائی کا مطالعہ کرنے سے ھر قسم کے نباتات و حیوانات مین وجود ایسی پیدائشی قوت کا عیان ہوتا ہے - جو اُس سے جس کے ذریعہ سے پہلا انسان اور جاندارون مین سے پہلی چیز عالم وجود مین آئی تھی کچھ ہی کم ہے - جو شخص عالم نہین ہے اوسکا مشاہدہ عجائبات پیدائش کے عظیم الشان تناسب کا صحیح اندازہ تو نہین کرسکتا لیکن غیر محدود تعجبات ولا انتہا تفحص سے بھرا ہوا ہوتا ہے کہ کسی نہ کسی طرح وہ بادل پھٹ ہی جاسے جو نئی زندگی کے راز پر چھایا ہوا ہے -

یہ سب کچھ تو ہے لیکن پھر بھی سوء اتفاق سے مضمون بقائے نسل بعض وجوہ سے بہت سے آدمیون کے نزدیک بے حیائی مجسم قرار پاگیا ہے - اور یہ تعصب اس حد تک جڑ پکڑ گیا ہے کہ چاہے جیسی احتیاط سے اس مضمون پر کچھ لکھا یا بیان کیا جائے ممکن نہین کہ نفرت اور تعصب سے بھری ہوئی مخالفتین نہ شروع ہو جائین پر ان مخالفتون سے وہ بھی خالی نہین جو نئی

کے شیدا و برائی سے متنفر ہیں۔ گو اپنے اندھے پن ہیں وہ لوگ مخالفت اُس کوشش کی کرتے ہین جو شہوانی جذبات پر سے وہ چادر راز اُتارنے مین کی جاتی ہے جو رواج نے مضمون بقائے نسل پر ڈال رکھی ہے اس باب مین اسی مضمون کا تذکرہ کیا جائیگا تشریح و افعال اعضائے بقائے نسل بالکل علمی اصول کے مطابق بیان ہون گے اور اُن عجائبات بعید از عقل اور بعض من گھڑت باتون سے جن کے بیچ قصے کہانیون نے اس مضمون کو دبا رکھا ہے اجتناب کیا جائیگا۔

تشریح اعضائے تناسل نر ازجیوانات مین از بس ضروری عضو بقائے نسل خصیے ہوتے ہین جن مین نطفہ بنتا ہے۔ منی مین یہی نطفہ اور کچھ اور لیس دار مادے ملے ہوئے ہوتے ہین۔ انسان اور بہت سے اوپر کے درجے کے جانورون کے خصیے دھڑ سے باہر ایک تھیلی مین جس کو صفن کہتے ہین۔ لٹکے رہتے ہین۔ لیکن وہیل مچھلی۔ ہاتھی۔ اور دریائی بچھڑے کے خصیے دھڑ کے اندر ہی ہوتے ہین۔ ابتدائی ایام مین جب انسان حمل مین ہوتا ہے تو اُسکے خصیے بھی دھڑ کے اندر ہی ہوتے ہین۔ بعض اوقات خصیے دھڑ سے باہر نکلنے سے رہ جاتے ہین اور کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ اُترنے کے بعد پھر پیٹ کی خلا مین چڑھ جائین۔

خصیے تعداد مین دو ہوتے ہین اور تھیلی کے اندر ایک پردہ اُن کو الگ الگ رکھتا ہے۔ وزن ہر خصیہ کا پون سے لیکر ایک اونس تک ہوتا ہے۔ بایان خصیہ داہنے سے ذرا بڑا ہوتا ہے ہر خصیہ کئی سو حصون پر منقسم ہوتا ہے اور ہر حصے مین ایک چھوٹی سی نلی پائی جاتی ہے ان چھوٹی نالیون کے ملنے سے بڑی نالیان بنتی ہین۔ اور ان آخرالذکر نلیون کے ملنے سے ٹس فرینس

(خصیے کی نالی) بنتی ہے۔ خصیہ کی یہ نالی اور اس عضو کی شریان و وریدین ملکر قنات ناقلۃ المنی بنتی ہے جس مین خصیہ لٹکتا رہتا ہے۔ خصیہ کی نالی (واس ڈفرینس) خصیہ سے چلکر پیڑو کے راستہ سے پیٹ کی خلا مین داخل ہوکر مثانہ کے قاعدہ تک پہونچتی ہے۔ اس جگہ پہنچکر یہ نالی ایک اور نالی سے جا ملتی ہے آخر الذکر نالی کیساۃ المنی سے نکلتی ہے۔ کیساۃ المنی یا منی کی تھیلیاں مثانے کے قاعدہ پر واقع ہوتی ہین اور ان مین ایک قسم کا لعاب دار مادہ بنتا ہے۔ خصیہ کی نالی اور منی کی تھیلی کی نالی ملکر اخراج منی کی مجموعی نالی بنتی ہے جو پراسٹیٹ گلینڈ سے گذر کر پیشاب کی نالی مین مل جاتی ہے۔ پیشاب کی نالی مثانے سے چلکر جسم کے باہر اخراج پیشاب کا راستہ بناتی ہے۔

حصہ جو پیشاب کی نالی کا پراسٹیٹ گلینڈ مین واقع ہوتا ہے اوسکو پراسٹیٹ پورشن یا حصہ پراسٹیٹ کہتے ہین۔ اس حصہ کے آگے ہی ذرا سکڑا ہوا پیشاب کی نالی کا حصہ لمبا ہوتا ہے اور اسی مقام پر دو چھوٹے چھوٹے غدود کوپر گلینڈ واقع ہوتے ہین جو لعاب منی مین ملے ہوتے ہین انکین سے زیادہ حصہ پراسٹیٹ و کوپر گلینڈ بناتے ہین۔

پیشاب کی نالی عضو تناسل مین سے گذر کر باہر پہونچتی ہے۔ عضو تناسل عجیب و غریب اسفنجی بناوٹ کا ہوتا ہے جسمین قوت محفوظ ہوتی ہے اسکے انجام پر حشفہ ہوتا ہے جسکے اوپر ایک کھال ڈھکی رہتی ہے۔ بعض اوقات یہ کھال بہت لانبی ہوتی ہے اور اکثر انجام پر سے ایسی سکڑی ہوئی ہوتی ہے کہ بہ آسانی حشفہ کے اوپر نہین چڑھ سکتی۔ لیکن یہ کھال روزمرہ اوس مادہ کی صفائی کے لئے بہت ہی ضروری ہے جو اس مقام خاص پر بہ کثرت جمع ہوتا رہتا ہے۔

بقائے نسل حیوانات

کیا حیوان و کیا نباتات بقائے نسل کا حصر نر و مادہ کے الحاق باہمی پر ہے۔ نیچے درجے کے حیوانات میں اور بعض نیچے درجہ کے نباتات میں بھی نئی زندگی انہی ہر دو کے ایسے الحاق سے پیدا ہوتی ہے کہ ان میں سے ایک دوسرے میں جذب ہو جاتا ہے۔ بعض حالتیں ایسی ہیں کہ جو نیا وجود ان ہر دو کے الحاق سے بنتا ہے وہ ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتا ہے۔ اور جو نئے وجود ہوتے جاتے ہیں وہ بھی ٹکڑے ٹکڑے ہوتے رہتے ہیں حتی کہ لاکھوں تک نوبت پہونچ جاتی ہے۔

اعلے حیوانات و نباتات میں کارروائی بقائے نسل زیادہ پیچیدہ و زیادہ دلچسپ صورت سے ہوتی ہے۔ بجائے الحاق کلی نر و مادہ کے صرف دو ایسے اجزا کا الحاق ہوتا ہے جو نر و مادہ کے اعضائے متعلقہ تیار کرتے ہیں۔ اس لئے کہ نر و مادہ ہر دو میں عضو یا اعضائے خاص صرف بقائے نسل کا جزو متعلقہ تیار کرنے کے لئے ہوتے ہیں۔ حیوانات میں سے نر کا جزو بقائے نسل اسپرمی ٹوزون یا جرم منی اور مادہ کا بیض ہوتا ہے۔

خصیے اور خصیۃ الرحم

نر کا جزو ابھی بتایا جا چکا ہے کہ خصیوں میں بنتا ہے مادہ کا جزو خصیۃ الرحم تیار کرتے ہیں۔ اجزائے بقائے نسل بعض اقسام حیوانات میں ہمیشہ پیدا ہوتے رہتے ہیں بعض میں اوقات معینہ پر۔ بعض حیوانات میں نر کا جزو بقائے نسل ہمیشہ بنتا رہتا ہے لیکن مادہ کا باوقات معینہ تیاری پر آتا ہے۔ عورت و دیگر اعلے حیوانات کی مادہ کا بیض باوقات معینہ تیاری پر آتا ہے۔ عورت کے لئے یہ زمانہ قریب چار ہفتہ کے ہوتا ہے اور اس دور کی علامت حیض ہے۔ گو بیض ایام حیض میں تیاری پر آتا ہے۔ لیکن عموماً چند روز کے بعد خارج ہوتا ہے

نیچے درجے کے حیوانات میں گرمانے کا دور بھی مثل ایام حیض کے سمجھنا چاہیے گو اُس میں اور ادرار خون نہیں ہوتا۔ بندر کی بعض اُن اقسام میں جو جسامت یا بناوٹ کے لحاظ سے انسان کے لگ بھگ ہیں ادرار خون بھی پایا جاتا ہے۔

القاح حمل فعل باروری جس سے اجزائے نر و مادہ آپس میں ملحق ہوتے ہیں۔ اعلےٰ حیوانات و نباتات کے اعضائے متعلقہ میں کم و بیش جوش پیدا کر دیتا ہے۔ نباتات میں بھی پھولوں کی تیاری و شادابی کے دوران میں تحریک خاص ایک قسم کی گرمی یا اُس کثرت سے خوشبو معلوم ہو کر خاص جوش کا پتہ دیتی ہے۔ اعلےٰ حیوانات میں فعل مذکور اعلےٰ ترین تحریک اعصابی پیدا کر دیتا ہے جس کا تھکا دینے والا اثر بآسانی اس نتیجہ سے خیال کیا جا سکتا ہے کہ بعض حالتوں میں فوراً ہی اوس فعل کے بعد متعلقین میں سے ایک یعنی نر مر جاتا ہے مثال کے لئے شہد کی مکھی کا مشاہدہ کرنا چاہیئے۔

باغبان اس بات کو خوب جانتے ہیں کہ درختوں سے اگر بکثرت یا بہت دن تک پھول لئے جائیں تو وہ بیمار ہو جاتے ہیں اور گھٹنے لگتے ہیں۔

حمل جب اجسام منی کو بیض ملجاتا ہے تو وہ اُسکے اندر گھسکر غائب ہو جاتے ہیں۔ یہ ابھی تک متحقق نہیں ہوا کہ یہ عجیب اجسام جن کو پہلے غلطی سے حیوانات منی خیال کر لیا گیا تھا۔ بیض کی دیوار توڑ کر اندر گھس جاتے ہیں یا اندر جانے کے واسطے بیض میں کوئی راستہ بنا ہوتا ہے لیکن گمان غالب یہ ہے کہ کم از کم بعض اقسام حیوانات کے بیض میں راستہ بنا ہوتا ہے۔

بیض کے اسطرح باردار ہونے کو حمل ٹھیرنا کہتے ہیں۔ ابھی یہ تحقیق

نہین ہوتا کہ انسان مین بیض رحم مین باردار ہوتا ہے یا اوس نالی مین جو خصیۃ الرحم سے رحم تک ہوتی ہے (جسکو فلوپین ٹیوب کہتے ہین -) یا سطح خصیۃ الرحم پر جہان بیض بنتا ہے - لیکن یہ ممکن ہے کہ ان ہر مقامات مین سے کہین حمل ٹھہر جائے -

ایام حمل

چاہے کسی مقام پر حمل ٹھہرے بیض بہت جلد رحم کے اندرونی طرف کسی جگہہ قایم ہوجاتا ہے - اب زمانہ حمل شروع ہوکر عموماً نو ماہ شمسی یا دس ماہ قمری تک رہتا ہے - اس زمانہ مین ادرار حیض بند ہوجاتا ہے لیکن بعض صورتون مین یہ ممکن ہے کہ حیض کچھہ تبدیل شدہ حالت کے ساتھہ بالخصوص ابتدائی ایام مین کچھہ عرصہ آتا بھی رہے -

نسبت انسان کی نیچے درجے کے حیوانات سے

ایام حمل مین بیض کو بہت سی تبدیلیان بھگتنی پڑتی ہین - تکمیل کے لیے جن مختلف حالتون مین اسکو گذرنا پڑتا ہے اون مین سے بعض حالتون مین اوسکی شباہت اسدرجہ نیچے درجے کے حیوانات سے ملتی جلتی ہوجاتی ہے کہ حیرت و استعجاب ہوتا ہے - ایک وہ زمانہ ہوتا ہے کہ پیٹ مین حضرت انسان قریب قریب اوس بچہ کے مانند ہوتے ہین جو انڈے مین بنا شروع ہوتا ہے - ایک اور زمانے مین وہی حضرت کتے کے اسدرجہ مشابہ ہوسکتے ہین کہ اور تو درکنار تجربہ کار عالم موجودات بھی آسانی سے مغالطہ مین پڑسکتا ہے - ایک وہ وقت بھی ہوتا ہے جب بچے کے ہاتھہ پاؤن دریائی بچھڑے سے بہت ہی مشابہت رکھتے ہین اور ایک خاص زمانے مین سارے جسم پر بال ہونے کے سبب سے انسان عالم حیوانات مین اپنے قریبی رشتہ دار بندر کے مانند ہوتا ہے ان ہی

امور کو متقدمین اولیوشن اعنی شہادت مین پیش کرتے ہین کہ نیچے درجے کے
حیوانات والسان ایک جدی ہین لیکن ان امور سے بجائے ہم اصلیت
ہونے کے صرف یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جملہ حیوانات کی تجویز ایک ہی ہے -

پیدائش زمانہ حمل کے اختتام پر بچہ پیدا ہوتا ہے - گو پیدائش کے
بعد چھوٹا انسان پہلے کی بہ نسبت ذرا زیادہ آزاد زندگی شروع کردیتا ہے
لیکن پھر بھی حفاظت و خورش کا مدار ماں ہی پر رہتا ہے - نیچے درجے کے
حیوانات مین سے بعض کے بچے پیدائش کے وقت انسان کے بچے
سے زیادہ آزاد اور خود زندگی کی لڑائی اپنے لئے فوراً شروع کردینے کو تیار
ہوتے ہین بعض کے بچے پیدائش کے وقت انسان کے بچے سے زیادہ
کمزور و بےبس ہوتے ہین - کنگرو کا بچہ چند ہفتہ کے عمر مین پیدا
ہوتا ہے لیکن اوس تھیلی سے جس مین کنگرو اپنے بچون کو لئے پھرتا ہے
باہر رہنے کے قابل ۹ یا ۱۰ ماہ کی عمر تک نہین ہوتا -

ایک سے زیادہ بچے گو عموماً ایک دفعہ مین انسان کے ہان ایک ہی بچہ ہوتا ہے
لیکن حمل مین ایک سے زیادہ بچے ہونا بھی خاصا عام ہے - توام بچون
کا تناسب ۷۵ یا ۸۰ پیدائشون پیچھے ایک سمجھنا چاہئیے - تین بچے
بہت کم ہوتے ہین اور پانچ ہزار بچے ایک سے زیادہ تناسب نہین
ایسی صورت مین بھی وقوع مین آئے ہین جن مین چار یا پانچ بچے ایک
ساتھ ہوئے ہین لیکن یہ بہت ہی شاذ صورت ہے -

جنسیت اسباب جنسیت پر اور اون ذرائع پر جن سے حسب مرضی
قدرت حاصل ہوجائے بہت کچھ غور کیا گیا ہے بہت سے اصول غور
کرنے کے لئے پیش ہوئے لیکن کوئی بھی علمی تحقیقات کی کسوٹی پر پورا

ہین اُترا - مشہور پروفیسر کارپنٹر اس امر کے موجودہ وقفیت کے متعلق
اسطرح بیان کرتے ہین - وہ شرائط جنپر اختلاف جنس کا فوری حصر ہے
ابھی بالکل عالم راز مین ہین - ایم - مارک تھیری نے مویشی پر بہت کچھ غور و خوض کرکے
جو نتیجہ نکالا ہے اوسکو اصول قرار دینے کے واسطے بہت سی شہادت
تائید کی مطلوب ہے ان کے قول کے مطابق جس مجامعت سے استقرار
حمل ہو اوس مین اولاد نرینہ ہونے یا نہ ہونے کا حصر (عورتون کے لئے)
ایام ماہواری یا (جانورون کے لئے) گرمانے کے اوس خاص زمانہ پر
ہوتا ہے جس مین بیضہ باردار ہو - اگر بارداری ابتدائی زمانہ مین وقوع
پذیر ہو تو بچہ ہمیشہ مادہ ہوگا - اگر آخر زمانہ مین ہو تو نر - اس اختلاف کی
وجہ وہ یہ قرار دیتے ہین کہ آخر الذکر صورت مین مان کے جسم کی گرمی زیادہ
دیر تک اٹھانے کے سبب سے بیضہ زیادہ پختہ ہو جاتا ہے - لیکن
حکما کو اس سے اتفاق کرنے مین بہت کچھ کلام ہے - اسلئے اسکی تردید
مین ایک قوم یہودیون کی موجود ہے جن مین ایام حیض کے بعد ایک ہفتہ
تک ہم بستری کی اجازت نہین پھر لڑکے بھی ہوتے ہین اور لڑکیان بھی -
بلا اس بچہ کا نر و مادہ ہونا اوس غذا کی مقدار و قسم پر جو حاملہ کو میسر آسکے
منحصر ہوتا ہے کیونکہ مختلف ممالک مین اونکا مشاہدہ پیدائش در بارہ
تناسب نر و مادہ اسطرح ہے کہ جہان جہان خوراک بافراط موجود ہے
وہان مادہ کی کثرت پائی جاتی ہے اور اسکے خلاف مقامات کی حالت
بھی اسکے خلاف ہے - پہاڑی ممالک مین نر کی تعداد زیادہ ہوتی ہے -
پروسین کا خیال اس کے خلاف ہے وہ کہتا ہے کہ نر بچہ پیدا کرنے کے
لیئے مان کو عمدہ اور زیادہ خوراک کی ضرورت ہے -

مردم شماری کی رو سے ایک قوی شہادت یہ بھی موجود ہے کہ نر و مادہ بچون کا تناسب ماں باپ کی عمر سے موثر ہوتا ہے۔

جرمن کے ایک محقق ایم ہوفیکر نے نقشہ ذیل مین معمولی نتائج تحقیق درج کئے ہین۔ صورت ہائے مندرجہ مین تعداد مذکرہ تناسب نر بچون کا فیصدی مادہ سے ظاہر کرتی ہے۔

(۱) ماں عمر مین باپ سے بڑی ------ ۹۰٫۶

(۲) ماں باپ ہم عمر ---------- ۹۰٫۰

(۳) باپ ایک سے چھ سال تک ماں سے بڑا --- ۱۰۳٫۴

(۴) باپ ۶ سے ۹ سال تک ماں سے بڑا --- ۱۲۴٫۷

(۵) باپ ۹ سے ۱۸ سال تک ماں سے بڑا -- ۱۴۳٫۷

(۶) باپ ماں سے ۱۸ سال سے بھی زیادہ بڑا ۲۰۰٫۰

اس نقشہ سے ظاہر ہے باپ کی عمر ماں سے زیادہ ہونے کی صورت مین اولاد نرینہ کی زیادتی ظہور مین آتی ہے۔

خلقی اثر یہ امر کہ دوران حمل مین ماں کی روزمرہ کا بہت کچھ اثر جنین کی دماغی۔ جسمانی۔ و اخلاقی حالتون پر پڑتا ہے اسقدر اظہر ہے کہ بحث کی ضرورت نہین متقدمین بھی اس سے ناآشنا نہ تھے۔ قدیم اہل یونان نے حاملہ عورتون کے اطوار۔ خوراک۔ و دیگر ضروریات زندگی کے لئے قواعد مقرر کر رکھے تھے اُن کو جوشش پیدا کرنے والی و محرک غذا کی ممانعت ہوتی تھی تاکہ جنین کو نقصان نہ پہونچ جائے۔ اسی ضروری امر کی طرف سے غفلت کے سبب سے موجودہ زمانے مین جسمانی کمزوری و جسمانی۔ دماغی و اخلاقی بے ترتیبی بڑھکر اس زمانے کے آدمیون کو متقدمین سے

صاف ممیز کر رہی ہے اگر اس طرف توجہ نہ ہوئی تو بہت سی صدیاں نہ گذرینگی کہ یہ غفلت حضرت انسان کی بیخ و بنیاد دھرا کھاڑنے کا دھڑکہ پیدا کر دیگی گو ہمارے پاس اس جگہ اتنی گنجایش نہین ہے کہ والدین کے طرز عمل متعلقہ معاملہ زیر بحث کے لئے مفصل قواعد تحریر کرین تاہم مجملاً تذکرہ امور ذیل کا خالی از نفع نہ ہوگا۔

(۱) بقول شخصے عمدہ پیدایش نصیب ہو جانا انسان کے لئے نعمت اعلے ہے۔ یقیناً عمدہ پیدایش انسان کے ناقابل دست برداری حقوق مین سے ہے۔ ظاہر ہے کہ جو اشخاص اپنے اوپر ذمہ داری نئے بچون کے پیدا کرنے کی لیتے ہین۔ اون کا اہم فرض یہ ہے کہ بچون کی جسمانی۔ دماغی۔ واخلاقی تکمیل کا ایسا انتظام کرین جس سے اُنکی صحت وخوشی اغلب نظر آئے۔ اور وہ خوش وکار آمد زندگی بسر کرسکین۔

۲۔ والدین کا یہ بھی ناقابل انکار فرض ہے کہ ایام حمل مین مان کے ایسے اشغال قرار دین جن سے نہ صرف اوسکی جسمانی۔ دماغی و اخلاقی صحت یقینی رہے۔ بلکہ جنین مین پسندیدہ اطوار خلقاً پیدا ہو جائین اور ناپسندیدہ اطوار خلقاً جاتے رہین۔

یہ بات کہ کماحقہٗ توجہ و لحاظ سے امور مندرجہ کا زندگی کے روزمرہ مین خیال رکھنے سے بہت کچھ ہو سکتا ہے بکثرت مثالون سے استحکام کے ساتھ بلا گنجایش شک کے قایم ہو چکی ہے۔ جس بے توجہی کے ساتھ نئے آدمی دنیا مین لائے جاتے ہین ہمارے موجودہ تہذیب کے لئے شرمناک و کلنک کا ٹیکہ ہے۔ جو آدمی سالہا سال اپنے مویشی و گھوڑونکی نسلین سدہارنے کے وسایل کے مطالعہ مین برسون لگے

رہتے ہین اور ہزارون روپیہ اوّل اصولون کی تکمیل و تجربات مین صرف کرتے ہین وہ بہی اپنے اُن بچون کی جو کچھ دن بعد دنیا مین اون کے قایم مقام ہونیوالے ہین پیدایش کے ذمہ داری اُٹھاتے وقت تہوڑا سا بہی خیال اون تعلقات و اسباب و نتایج پر نہین کرتے جو نسل انسان پر موثر ہین - اونکو یہ خیال ہی نہین آتا کہ جو اصول دیگر حیوانات کی نسلون کے لئے مفید ہین وہی اوسی تناسب سے انسانی نسل پر موثر ہوتے ہین - ذیل مین چند دلچسپ تاریخی واقعات خلقی اثرات کے درج کئے جاتے ہین

(۱) نپولین بوناپارٹ کی مان کی پیش نظر ایام حمل مین معرکہ ہائے جنگ رہا کرتے تہے - اپنے خاوند کے ہمراہ اوسکو ضرور رہنا پڑا تہا اور جدال و قتال اپنی آنکہون سے دیکہتے دیکہتے وہ یہان تک خوگر ہو گئی کہ کار زار کا نقشہ ہمیشہ اوسکی نظرون کے سامنے رہنے لگا - اوس حمل سے نپولین پیدا ہوا اور شروع ہی سے سپاہ گری کا شیدا نکلا - آگے چلکر یہ بہادر شخص یکہ تاز میدان شجاعت ہوا -

(۲) شہنشاہ اکبر کی مان ایک دن بیٹہی اپنے پاؤن گود رہی تہی شاہ وقت نے اُسکا سبب دریافت فرمایا شاہ بیگم نے جواب دیا مین چاہتی ہون کہ میری یہ نشانی میرے بچہ کے حصہ مین آئے - بعد انقضائے ایام حمل جب اکبر پیدا ہوا وہ نشان موجود تہا -

(۳) روم کبیر کا ایک مجسٹریٹ پست قامت - بدشکل و کبڑا تہا - اس خوف سے کہ مبادا اُسکا بچہ بہی ایسا ہی بدشکل ہو اوسنے اوس زمانہ کے حاذق حکیم گیلن سے مشورہ کیا - اوسنے صلاح دی کہ تین خوبصورت بُت بنواکر اپنی بیوی کے پلنگ کے دونون پہلوؤن مین اور پائنتی

رکھدو ۔ تاکہ تمہاری زوجہ کی نظر اون پر پڑتی رہے ۔ احتیاط سے یہ عمل کیا گیا ۔ اور بچہ جب پیدا ہوا تو خوبصورتی مین باپ کے خیال سے کہین زیادہ تھا ۔

اور بہت سی مثالین موجود ہین ۔ پس جب یہ یقینی امر ہے کہ خلقی اثرات جسمانی و ذہنی حالتون اور صورت سیرت سے خاص تعلق رکھتی ہین تو یہ لازمی امر ہے کہ

(۱) خاوند اپنی حاملہ بیوی کو خوش رکھے گھر کی حالت ناشادنہ رہے ۔

(۲) حاملہ عورت ہولناک نظارون اور مصیبت سے بچائی جائے ۔ بے اندازہ خوشی بھی ایسی ہی مضر ہے ۔

(۳) حاملہ عورت کا خورد و نوش مناسب حال ہو مقتضی اشیاء و جوش پیدا کرنے والی چیزون سے احتراز مناسب ہے ۔

(۴) حاملہ دن بھر بیکار بھی نہ پڑی رہے ۔

(۵) حسین و جمیل و نیک سیرت آدمیون کو دیکھنے اور اُنکا تصور ذہن مین رکھنے سے حاملہ عورت بچہ کو نہ صرف خوبصورت بلکہ نیک سیرت بھی کر سکتی ہے ۔

(۶) بالعموم طرز عمل ایسا رکھا جائے جس سے حاملہ کی صحت دماغی ۔ اخلاقی و جسمانی عمدہ حالت مین رہے اور اُسکے اشغال وہ ہون جن سے خلقتاً بچہ نیک سیرت ہو جائے ۔

شباب کیا مرد کیا عورت ۱۲ و ۱۴ سال کے درمیان ہر دو مین نمایان تبدیلیان واقع ہوتی ہین ۔ اس وقت سے قبل نہ تو آلات تناسل و مباشرت تکمیل کو پہونچتے ہین نہ تمام خصوصیات جسم کبھی نمایان ہوتی ہین

جیسے اس زمانہ کے بعد۔ اس حد پر پہونچکر گویا جسم اپنی تکمیل کے لئے نیا دورہ شروع کرتا ہے اور چند ماہ مین وہ تبدیلیان ہوجاتی ہین جو لڑکے کو نوجوان مرد اور لڑکی کو نوجوان عورت بنا دیتی ہین۔ لڑکون کے شانے چوڑے ہوجاتی ہین سبزہ آغاز ہونے لگتا ہے بغل و دیگر حصص جسم پر بال بکثرت نکلنے لگتے ہین اور قد و وزن تیزی کے ساتھ بڑھنا شروع ہوجاتا ہے یہ زمانہ لڑکون کے لئے بہت ہی مخدوش ہے اور اس زمانہ مین والدین و سرپرستون کو باحتیاط نگران رہنا چاہئے۔ اسلئے کہ نوعمر بچون کے سامنے اسوقت نئے خطرات و نئی تحریکات ہوتی ہین۔ وہ وقت بھی یہی ہوتا ہے جب مطلق العنانی شروع ہوکر انجام کار اُن کی خوشی و بہبودی کا خاتمہ کردیتی ہے۔ اس زمانہ مین یہ خیال پیدا ہوجاتا ہے مین بھی آدمی ہون۔ اور جو لڑکا پہلے مستعدی کے ساتھ اپنے والدین کے احکام کی تعمیل کرتا تھا اس خیال کے پیدا ہوجانے سے اپنے آپکو اپنے افعال کے رو براہ کرنے کے قابل سمجھنے لگتا ہے۔ اسکا نتیجہ غالب مطلق العنانی خانگی پابندیون سے رسیان توڑ لینا اور بڑون کی نصیحت و ہدایت کو گوز شتر سمجھنا ہے۔ لڑکون کو بخوبی سمجھ لینا چاہئے کیونکہ اگر وہ اس راستہ پر ہو لئے تو ایسے دشوار گذار خطرات سے نہ بچ سکینگے جن کا انجام تباہی و بربادی کے سوا اور کچھ نہین ہوسکتا۔ یہی وہ ابتدا ہے جس سے ہزارہا ہونہار لڑکون کی سفینہ عمر کو سیل خواہش کا طعمہ بنا دیا۔

انتظام قیام صحت اس زمانہ مین جسمانی داشت کے لئے خاص توجہ درکار ہے جسم کی بڑھی ہوئی ضرورتون کے لئے صحت بخش و مفید جسم غذا کی بکثرت ضرورت ہوتی ہے۔ اس زمانہ کے لئے یہی انتظام کرنا چاہئے کہ سونے اور کھانے پینے، ورزش کرنے کے لئے بہت سا وقت نکل سکے۔ سخت کام

ہین سخت مصروفی اس زمانہ کے نامناسب حال ہے۔ اس سے ٹہوتڑی کو نقصان پہونچنا اور جسم کا عمربہر کے لیے کمزور رہجانا ممکنات سے ہے۔ لیکن یہہ بہی ضرور ہے کہ کوئی نہ کوئی شغل ہر وقت ضرور رہے البتہ ایک سا پیشہ نہ ہو۔ نوجوان لڑکے کے عضلات گہنٹوں متواتر ایک ہی کام کرنے سے کچھ نفع نہین اوٹہا سکتے بلکہ کام ادلتا بدلتا رہے۔ اور اسطرح اس زمانہ مین لڑکے کو بلا نقصان پہونچائے ہر وقت مصروف رکہا جاسکتا ہے کافی مقدار مطالعہ کتب مفید کے ذریعہ سے دل بہلانا چاہیے لیکن کثرت مطالعہ ونیز اشتعال دینے والے مضامین وجہوٹ طوفان قصوں سے بچنا ضروری ہے۔

پیدائش و اسکے عجائبات

انسان وبعض دیگر اعلی حیوانات مین صرف ایک بیضہ ایک وقت مین عموماً باردار ہوتا ہے۔ لیکن بعض نیچے درجہ کے حیوانات بالخصوص مچہلی کی حالت ایسی جداگانہ ہے کہ بہت بہت سے انڈے ایکدم سے باردار ہو جاتے ہین۔ مثلاً کوڈ مچہلی کی نسبت یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک موسم مین نو سے لاکہ سے بہی زیادہ انڈے باردار ہو جاتے ہین۔ فطرت نے قوت پیدائش کی تقسیم مین نہایت انصاف سے کام لیا ہے۔ پانی کے حیوانات مین سے محض نباتات پر بسر کرنیوالون مین پیدائش کی کثرت ہے۔ لیکن جو مچہلی خوار حیوان ہین اُن مین وہ کثرت نداردہ ہے۔ پہر جملہ اقسام حیوانات مین سے جو نباتات پر بسر کرنے والے ہین اور نقصان پہونچانے والے نہین ہین اُن مین پیدائش گوشت خوار و ضرر رسان حیوانات مثل شیر وغیرہ کی بہ نسبت بہت زیادہ ہے۔

بارداری کے مختلف طریقے جو مختلف حیوانات مین پائے جاتے ہین دلچسپی

خالی نہین - نیچے درجے کے حیوانات مین نر و مادہ کا الحاق کلیۃً نہین بلکہ استثنا معلوم ہوتا ہے - مونگے اور اسی طرح کے اور جانورون کے انڈے پانی کی لہرون مین یونہین رُلتے پہرتے ہین - اور محض اتفاقاً اوس مادہ سے فیض یاب ہوجاتے ہین جو اونکی بار داری کے لئے ضروری ہے -

مچھلی انڈون کے زمانہ مین اپنے انڈے کسی محفوظ کہاڑی کی چٹان یا دریا کی کنکریلی تلی مین رکھ دیتی ہے - اس زمانہ مین نر بہی مچھلی کے پیچھے پیچھے لگا پہرتا ہے اور وہی مقامات پر نطفہ پہیلاتا جاتا ہے - یہ نطفہ اون انڈون کو باردار کردیتا ہے - دس ٹانگون والی مچھلی جسکو کٹل فش کہتے ہین سیاہ انڈے دیتی ہے - یہ انڈے انگور کے خوشے کی طرح لیس دار رسی سے جڑے ہوئے ہوتے ہین - اسی رسی کے ذریعہ سے وہ انڈون کا خوشہ کسی نباتات کے تنے یا چٹان یا تیرنے والی چیز سے باندہ دیتی ہے -

شارک مچھلی کا انڈا تکیہ کے غلاف کی مانند ایک چمڑے کی تہیلی سی ہوتا ہے - جسکے ہر کنارہ پر ایک سوت نکلا رہتا ہے - یہی سوت اوسکو سمندر کی تلی مین نباتات سے اٹکائے رکہتا ہے تاکہ لہرون سے بہ کر کنارے پر نہ جا پڑے

قابل غور پیدایشی کارروائیان

کیڑون مین پیدایشی کارروائی کے بعض بہت ہی غور طلب اُمور ہین - ایک قسم کی ٹڈی درختون کی شاخون مین سوراخ کرتی ہے اور وہان اپنے انڈے رکہکر الله کے حوالے کرجاتی ہے - وقت معینہ پر انڈون مین کہٹکی لگتی ہے اور بچے بعض تبدیلیون کے بعد زمین مین گہس جاتی ہین - زمین مین بہت سی کایا پلٹ ہوکر پہر سترہ برس کے بعد نکلتی ہین -

ایک اور کیڑا اپنے ہزارون انڈے ایک لعاب دار مادے مین جمے ہوئے اپنی پیٹھ پر لئے پھرتا ہے جب بچے نکل آتے ہین تو اونکی نوآبادی بھی ماں کی پشت پر رہتی ہے اور ماں اپنے ہزارون بچے اپنی پیٹھ پر لئے پھرتی ہوئی عجب تماشا معلوم ہوتی ہے۔

اسٹارفش (ایک قسم کی مچھلی) بھی جو ادنے درجہ کے حیوانات مین سے ہے اپنے انڈے بچون کا بہت خیال کرتی ہے۔ اپنے انڈے کلیجے سے لگائے پھرتی ہے۔ اور اگر لہر سے کوئی انڈا بہ جاتا ہے تو بہ احتیاط پھر اکٹھا کر لیتی ہے۔

پیدایش بلا الحاق تناسلی — بعض خاص ایسی حالتین بھی ضرور ہین۔ جن مین بلا الحاق اجزائی تناسلی نسل بڑہتی ہے مثلاً سمندر کے حیوان پولپ کے چاہے جتنے ٹکڑے کر ڈالو ہر ٹکڑہ وقت معین کے بعد بڑھ کر پورا اور مکمل پولپ ہو جائے گا۔

بعض مچھلیاں ایسی ہوتی ہین کہ اگر کسی حادثہ سے انکی دم اڑ جائے تو نئی دم نکل آتی ہے۔ جھینگا مچھلی یا چھپکلی کی کوئی ٹانگ اگر لڑائی مین کٹ جائے تو چند ہفتہ مین بالکل پہلی جیسی عمدہ نئی ٹانگ نکل آتی ہے۔ بعض حشرات الارض ایسے ہین کہ اگر اونکے دو ٹکڑے کر دئے جائین تو ایک ٹکڑے پر سر اور دوسرے پر دم پیدا ہو کر دو نئے جانور بن جائین گے۔

دوغلا پن — عموماً ایک ہی قسم یا نسل کے حیوانات مین الحاق تناسلی ہوا کرتا ہے۔ لیکن ہو بچہ اسطرح پیدا ہو کہ نر ایک نسل کا ہو اور مادہ دوسری نسل کی تو اوسکو دوغلا کہتے ہین۔ مثلاً مختلف نسل کے کتون کے بچے جو اسطرح پیدا ہون وہ دوغلے ہوتے ہین۔ اس قسم کے دوغلے

بہ آسانی پیدا ہو جاتے ہین اور ماں باپ کی طرح اُن مین وہ قوت بھی ہوتی ہے جس سے وہ بچہ پیدا کر سکین۔ دوسری قسم کے دوغلے وہ ہین جن کے ماں باپ بالکل علحدہ علحدہ قسم کے ہون۔ پہولون مین اسطرح کے دوغلے بہت ہوتے ہین لیکن حیوانات مین بہت کم پائے جاتے ہین۔ خچر اسی قسم کا دوغلا ہے اور گہوڑے اور گدہے کے میل سے پیدا ہوتا ہے بعض اور بھی ایسے دوغلے ہین مگر ان دوغلون مین وہ قوت نہین ہوتی جو بچہ پیدا کرنے کے لئے درکار ہے

عجیب الخلقت بعض اوقات ایام حمل مین جنین کی بناوٹ مین رکاوٹ یا خرابی پڑکر بعض اعضا غیر مکمل و بعض بہت بڑے ہو جاتے ہین۔ اوسکا نتیجہ وہ بدخلقی ہوتی ہے جس مین کہین انگلیاں تاگے کی مانند رہ جاتی ہین کہین اوپر کا جبڑا بگڑ جاتا ہے کہین ٹانگین ندارد ہوتی ہین کہین پاؤن جسم سے جڑے رہجاتے ہین کہین سرہی غائب ہوتا ہے۔ کہین شکل ایسی بگڑ جاتی ہے کہ بچہ انسان کی بجائے نیچے درجے کا حیوان معلوم ہوتا ہے اس آخرالذکر صورت کی نسبت یہ عام خیال پیدا ہوگیا ہے کہ کسی نیچے درجے کے حیوان کے الحاق سے ایسی پیدائش ہوتی ہے لیکن یہ بالکل غلط ہے اسلیئے کہ قدرت کا ماسنے اسکا بھی انتظام کیا ہے کہ ایسے اتحاد تناسلی سے بچے نہ پیدا ہو سکین۔

خنثیٰ یہ بدنصیب انسان وہ ہوتے ہین جن کی بناوٹ اعضائے تناسلی یا تو بہت کم رہجاتی ہے یا بہت زیادہ ہوجاتی ہے ان کو یہ نہ سمجھنا چاہیئے کہ یہ ملواں مرد و عورت ہین۔ بلکہ یہ بدخلقی ہے جو بعض صورتون مین اس حد تک ہوتی ہے کہ شخص متعلق کو مرد یا عورت مان لینا مشکل پڑجاتا ہے یہ بھی قابل بیان ہے کہ ایک دو حالتون مین صفات مرد و عورت پیدا ہو گئے ہین اور ایک مثال تو ایسی بہی کہ نر دو ما بہہ تکمیل کے ساتھ صفات

مرد و عورت بخوبی موجود تھے۔

باب سوم

بچپن و مابعد

اس کتاب کا مقصد یہ چھوٹا سا بچہ اپنی ماں کا گوشۂ جگر ہے کیڑا ماں ٹھان کر رہا ہے اسکی خوشی میں صرف اسوقت آزردگی کی تبدیلی واقع ہوتی ہے جب اسکی مامتا بھری ماں کے چہرہ پر بشاشت مسکراہٹ کی بجائے رنج و صدمے کا اظہار ہوتا ہے۔ یہ بچہ کیا ہے دراصل یہ جاندار معصومیت ہے۔ کاش اگر یہ گناہوں سے پاک طفلی کے ایام آئندہ بچپن و جوانی تک بڑھائے جاسکیں تو بالیقین انسان کی بہترین خوش قسمتی ہے مگر شاذ و نادر ہی ایسا ہوتا ہے۔ اکثر بلکہ بیشتر زندگی کے آغاز ہی میں گناہ و بدی کسی نہ کسی طرح دخل پاکر اس موجودہ روپ کو تلف اور اس پاکی کو برباد کر ڈالتے ہیں۔ بارہا ایسا ہوتا ہے۔ کہ وہ غمدیدہ ماں جو اجل کی دست برد سے اپنے لخت جگر کو ٹھنڈی قبر میں رکھ دینے پر مجبور ہو چکی ہے اس خیال سے کہ موت نے اسکو ایسے وقت چھین لیا۔ کہ ابھی اس کا دل پاک اور روح گناہوں سے بچی ہوئی تھی ایک گونہ صبر اپنے اس دوسرے نورچشم کی حالت دیکھکر حاصل کر لیتی ہے جس کو اسنے اللہ آمین سے پال پوس کر جوان کیا ہے۔ مگر بدنصیب ماں کی امیدوں

اور آرزؤن کا خون اس طرح ہوگیا ہے۔ کہ بدی کا بھتنا اسکے بچے کو سیاہ کاری کے خوفناک قعر مین پھسلا لیگیا ہے جس سے اُس کی شرمناک و بےحرمت زندگی موت سے بدتر ہے۔ اس حالت سے اُسکو کیا صدمہ ہوتا ہے۔ کہ کیون نہ یہ دوسرا ہی ایسی زندگی سے نجات پانے کے لئے ننھی سی قبر مین سما گیا۔ تا کہ اسکے مرنے کا صبر اسکی ایسی زندگی کے کلفت سے بہتر ہوتا۔

اس افسوسناک نظارہ سے بڑھ کے صدمہ اور کسی چیز سے نہین ہوتا۔ کہ کوئی لڑکا جسکو ان باپ نے چاہ دار مان سے پالا ہو اپنی ہان کی ملائم پابندیون سے رسیان توڑا کر سیاہ کاری گناہ کے تاریک سمندر مین جا گرے۔ بعض بچون کو سنبہالنے کے لئے ان کی امداد اس نیت سے کرنا کہ وہ شریف و کارآمد نوجوان بن سکین اس کتاب کا مقصد ہے۔

اچھا اب اس بچے کو دیکھو اسکا گلاب کے پھول جیسا چہرہ عمدہ خون کی دولت سے مالامال ہے۔ اور اس کا جسم میراثی بیماریون سے بچا ہوا ہے۔ اسکی ہنسی اس کے دل کی جرأت و شادمانی کا اندازہ بتاتی ہے تو اسکی نیلی اور چمکدار آنکھین اسکی محبت و معتبری کا پتہ دیتی ہین ذرا غور کرو یہ ہونہار کیسے معزز و کارآمد جوانی کی عجیب امید دلاتا ہے۔ اگر ایسا بچہ شباب و ابتدائی جوانی کے پرطوفان میدان کو بہ عافیت طے کر کے پختہ عمر کی حد مین مع اس ساز و سامان کے پہنچ جاسے کہ اسکی تمام قوتین اسکے ساتھ ساتھ ترقی کرتی اور بڑہتی جائین تو کون سا کام ایسا ہو سکتا ہے جو یہ نہ کر سکیگا۔ لیکن اس مین شک نہین کہ بچہ شاذ و نادر ہی پختگی کی عمر تک صحیح و سلامت پہنچتا ہے اس کے راستہ مین زبردست قطاع الطریق صرف اسکے چشم زدن کی

غفلت کے انتظار میں تاک لگائے بیٹھے رہتے ہیں - اسکا ذرا چوکنا شرط ہے
پہر یا تجربہ کاری خواہ بدکرداری یا اسکی بری اٹھان ان مفید قوتوں اور خاصیتوں
مین سے بہت کچھ لوٹ لیتی ہین جو اسکو نیچر کی فیاضی نے عطا کی ہین اور جنکے
ذریعہ سے وہ نہ صرف اوروں کے لئے کارآمد ہو سکتا ہے بلکہ اپنی زندگی کو
کمزور قوتون اور پست حوصلہ کی زندگی سے دس گنا زیادہ مفید و کارآمد بنا
سکتا ہے -

لڑکے کے حقوق | ہر لڑکے کا سب سے بڑا حق یہ ہے کہ اسکو صحیح الجسم پیدایش
نصیب ہو جائے والدین یا بزرگون سے جو کچھ میراث مین مل سکتا ہے -
اس مین سے قوی جثہ - عمدہ صحت - و متناسب اعضا کو سب سے بہتر
سمجھنا چاہئے - جسطرح کمزور و بیمار بچھڑے سے زبردست بیل بنا ناممکن
ہے - اسی طرح نحیف و کمزور بچہ قوی - حوصلہ مند و تندرست جوان
نہین بن سکتا گو بعض نہایت شاذ حالتون مین ایسے اطفال جن سے ابتدا
مین کوئی امید اس قسم کی نہین ہوتی آگے چلکر تیار و تنومند ہو جاتے ہین
مگر ایسے خاص حالتون کے لئے جید القویٰ ہونا ضرور ہے تاکہ بچپن کی
کمی پوری ہو کر آیندہ بہتری کی تکمیل ہو سکے -

خرابِ پیدایش | ہزارون لڑکے اپنے والدین کی بے تمیزیا فضول خرچی
جو ہر جان کے باعث عمدہ زندگی قوت و زور جوانی سے محروم رہجاتے
ہین - جو فضول خرچ آدمی اپنی جایداد اولاد کے آیندہ ضرورت سے
غافل ہو کر برباد کرے اور اپنا روپیہ آنکھ بند کر کے لغویات مین صرف
کرے وہ اس شخص سے زیادہ قابل الزام نہین ہے جو اپنا سرمایہ قوت
اسی طرح اڑا اڑا دے - ایسے بہت سے لڑکے ملینگے جو انصافاً اپنے والدین

پر یہ الزام لگا سکتے ہین کہ ہمارے باپ نے ہمارا جسم - نام آوری یا امارت
کی طلب مین فضول محنت شاقہ یا دیگر خود غرضانہ استعمال شراب و تماکو
یا برُے کہانے یا پینے سے بگاڑ دیا یا ہماری مان نے ہمکو اس صحت سے جسکے
ہم مستحق تھے اسطرح محروم کر دیا کہ کپڑا جو پہنا اوس مین مطلق رعایت صحت
کی نہ تہی - فیشن کی طرحطرح کے اطاعت و پرورش جسم سے غفلت کر کے
جسم کو اس قابل نہ رکہا کہ عمدہ صحت قایم رہتی -

ایک نکتہ رس شخص کا قول ہے کہ انسان کے لئے عمدہ پیدایش سب سے
بڑی رحمت ہے - مگر افسوس اس رحمت سے بنی نوع مین سے بہت
سون کو جبراً محروم کر دیا جاتا ہے -

اچھی پیدایش ہی کافی نہین ہے - اس کے بعد بچہ مستحق اس امر کا ہے کہ
اچھی پرورش پائے با احتیاط تعلیم و تربیت سے بہرہ مند ہو بعینہ
جس طرح باغبان بعض نازک درختون کو ہوشیاری کے ساتہ مضرت
سے ہر ممکن ذریعہ سے بچاتا ہے اور ان جملہ ضرورتون کو بہم پہنچاتا ہے - جو
اُنکی بہترین پرورش و اعلےٰ ترین تکمیل خوبصورتی و خوشڈولی کے
واسطے ضروری ہین جسقدر توجہ ذات دار گہوڑون - گائون - بہیڑون
بلکہ شکاری کتون طوطون اور میناؤن پر کی جاتی ہے - اگر اسکی آدہی بہی بچون
کو نصیب ہوجائے تو فی الواقعہ اس قسم کے آدمیون مین نمایان کمی ہو جائیگی
جو ہر فرقہ و طبقہ مین فی الحال کثرت بہرے پڑے ہین اور اس قابل ہین انسانی
ناکامی کا افسوسناک خطاب اونکو دیا جائے -

جو والدین اولاد کو دنیا مین لانے کے ذمہ داری اُٹہاتے ہین اُنکو بخوبی سمجھ
لینا چاہیئے کہ انکی اہم ذمہ داری یہ بہی ہے کہ اولاد کو اسطرح پرورش

کرین جس سے وہ حظ زندگی اٹھا سکے اور اپنی زندگی سے خود متمتع اور دیگرون کو متمتع کر سکے۔ یہ بخوبی جاننا چاہیئے کہ لفظ پرورش کے اعلیٰ و بسیط مفہوم مین محض بہم رسانی خوراک۔ پوشاک۔ و مقام سکونت سے کچھ اور زیادہ ہی شامل ہے۔

دیگر قدرتی حقوق — یہ بچے کے فطرتی حقوق ہین کہ اسکے واسطے مناسب غذا پوشاک و مقام سکونت بہم پہنچایا جائے۔ مناسب غذا و پوشاک سے نہ صرف ایسی غذا و پوشاک مقصود ہے۔ جو نہایت آسانی سے دستیاب ہو سکے یا جو فیشن و رواج کے مطابق ہو بلکہ ایسی پوشاک و غذا مقصود ہی جو اسکے جسمانی ضرورتون کے واسطے بہترین ہو۔ پس والدین کا فرض ہی کہ بالخصوص اس ضرورت سے واقفیت بہم پہنچائین تاکہ معقول اندازہ اس بات کا کر سکین کہ اونکی اولاد کے لئے اس بارہ مین بہترین انتظام کیا ہے۔ ہزارون بچے ہر سال بُری غذا کی بدولت اپنی زندگی کا پہلا سال ختم کرنے سے پہلے مر جاتے ہین۔ اور ہزار در ہزار بُری غذا و پوشاک کے سبب سے پانچوین سال تک پہنچنے سے پہلے موت کی نذر ہو جاتے ہین۔

ہزارون مکان مہذب ممالک تک مین ایسے ہوتے ہین کہ جو بچے وہان پنگھوڑی مین پڑے ہوتے ہین یا فرش پر گھٹنیون کھسکتے یا ادہر اودہر ڈگمگاتے پڑے پھرتے ہین وہ رسان رسان اس زہر سے موثر ہوتے رہتے ہین جو وہان کی کثیف ہوا مین بسبب نہ ہونے کافی آمد و شد ہوا کے ہوتا ہے۔ لاکھون کی اُٹھتی عمر کی کلیان شگفتہ ہونے سے پہلے ہی ان فضول و بہ آسانی قابل انسداد ذرائع کے باد صرصر سے جھڑ جاتے ہین حق تو یہ ہے۔ کہ سمجھدار والدین کے لئے یہ معاملہ خاص بہت ہی توجہ

کی قابل ہے۔

تعلیم ہر بچہ کا حق ہے کہ تعلیم حاصل کرے۔ تعلیم سے ہمارا صرف یہ مطلب نہین ہے کہ اسکو مدرسہ مین بھیجدیا جائے۔ یا کسی یونیورسٹی کی مقررہ نصاب پر عبور کرا دیا جائے۔ بلکہ تعلیم مین وہ تربیت بھی داخل ہے جو اوسکی زندگی کو کارآمد بنا سکے۔ اگر تعلیم اچھی طرح شروع کیجائے۔ تو اسوقت سے شروع ہوگی جب سمجھ کی پہلی کرن بچے کے جسم کو منور کرتی ہے آدمی کا بچہ پیدایش کے وقت بہت نیچے درجے کے جانورون کے ادنی حالت کے بچون کی بہ نسبت بہت کم سمجھ ہوتا ہے۔ اور چند ہفتون تک اُس حالت مین کوئی تبدیلی معلوم نہین ہوتی لیکن جب بچہ سمجھنے لگتا ہے (گو وہ سمجھ بالکل ہی ادنے وسیدھی وسادی وابتدائی ہوتی ہے) اُسیوقت سے تعلیم شروع ہوجاتی ہے ؟ + + + اور اُسی وقت سے اسکی دماغی وجسمانی قوتون کو اسطرح سدھانا شروع کرنا چاہیئے کہ جس سے بچہ کی بالیدگی دماغی جسمانی واخلاقی مکمل ہوسکے۔

تعلیم ایسی ہونی چاہیئے جو طالب علم کو اصول وحالات سے مطلع کرنے کے علاوہ اس مین یہ صلاحیت پیدا کردے کہ وہ پرانے اصول کے امداد سے نئی باتین دریافت کرسکے۔ نیز عموماً تعلیم مین جسم کی طرف سے قطعاً بے توجہی نہ ہونی چاہیئے ایسی بے توجہی کی بدولت بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ صرف اکہری ترقی ہوتی ہے۔ اور گو ابتدا مین یہ ترقی نافع معلوم ہوتی ہے لیکن انجام کار نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دماغ وجسم ہر دو ناکام رہجاتے ہین۔ مقصد تعلیم کا یہ ہونا چاہیئے کہ شخص زیر تعلیم کو جو کچھ کرنا ہے بہترین طریقہ سے کرسکے۔ تعلیم وہ کارروائی ہونی چاہیئے جس سے جہانتک ہوسکتا ہے

آدمی باعمل اور انسانی کمالات مین ترقی کرنے والا ہو سکے کوئی طریقہ جس مین دماغی۔ جسمانی۔ یا اخلاقی حالتون مین سے کسی کو بھی نظر انداز کر دیا جائے۔ ضرور ہے کہ ناکام رہے گا۔ کسی لڑکے کو صرف علم و ہنر کی تعلیم دینا اور اسے یہ نہ سکھانا کہ سچ۔ صفائی۔ نیکی۔ انصاف۔ و دیگر اخلاقی خوبیان کسقدر پسندیدہ ہین یہ معنی رکھتا ہے۔ کہ اسکو اعلے درجے کا جرائم پیشہ بنا کر ان ذرائع پر قادر کر دیا جائے جن کے وہ ہمیشہ بیچارہ ہے۔ اور اغراض انصاف کو ناکام رکھے اسطرح سے دماغی و اخلاقی تعلیم بلا معقول جسمانی داشت کے زندگی کے اکثر مرحلون کے لحاظ سے آدمی کو ان مدارج کے متعلق بہت کچھ مفید بنا دیگی۔ لیکن غالباً کار آمد زندگی کے جزو ضروری قوت جسمانی کے لحاظ سے اس مین ایسی کسر رہجائے گی کہ وہ اپنی انجمن کے لئے بجائے مفید شریک ساعی ترقی مقاصد ہونے کے بارسر ہو جائے گا۔

ایک علامہ کا لیکچر مسٹر عبد اللہ یوسف علی۔ ایم۔ اے۔ ایل۔ ایل۔ ایم۔ آئی سی ایس۔ جائنٹ مجسٹریٹ نے محمڈن اینگلو اورنٹیل ایجوکیشنل کانفرنس کے سولہوین سالانہ اجلاس مین دربار دہلی کے موقعہ پر یہ لیکچر دیا تھا۔ روئداد کانفرنس مذکور مین اس لیکچر کا ترجمہ چھپا ہے۔ علامہ مذکور نے مقاصد تعلیم کے ہر پہلو پر آزادانہ نظر ڈالی ہے۔ چونکہ یہ لیکچر اس جگہ کے لیے بہت ہی مناسب ہوگا پس کتاب متذکرہ سے لیکر یہان درج کیا جاتا ہے ملاحظہ فرمایئے اور غور کیجئے۔

جناب صدر انجمن صاحب و حاضرین جلسہ!

میرے لیکچر کا مدعا عملی کارروائی ہے۔ یہ مطلب نہین ہے کہ مین تعلیم کی اصلیت کو بیان کرون مین مختصر طور پر فوائد تعلیم آپ کے روبرو نہین بیان کرنا چاہتا ہون اور نہ مین مختلف تعلیمی طریقے جو مختلف صاحبان نے بدلائل ارشاد فرمائے ہین اُن پر بحث کرونگا۔ آپ صاحبان کے روبرو تعلیم کی مورخانہ تجاویز پیش کرنا جو مختلف زمانون مین اسلام نے جاری کی تہین

یا زمانہ حال میں جو مختلف تجاویز حسب ضرورت ممالک اسلامیہ میں پائی جاتی ہیں اون پر رائے زنی کرنا میرے مضمون کی بحث سے باہر ہے - ان تمام اُمور پر بحث کرنا اگرچہ بیحد دلچسپ ہے لیکن آج جس غرض سے ہم سب یہاں جمع ہوئے ہیں اُس سے یہ خارج ہے - محمڈن ایجوکیشنل کانفرنس کو ترقی کا سب سے بڑا ذریعہ تصور کرنا چاہئے جسکا بیسواں اجلاس ہے - تعلیم کی ابتدائی ضروریات پر اسوقت بحث کرنا جبکہ ہماری قوم کو ایسی تجاویز کی ضرورت ہے جن سے کہ وہ عنقریب متواتر ترقی حاصل کرنے لگے تاکہ آنے والی نسلیں بہرہ یاب ہوں ایسا ہی بے محل ہوگا جیسا کہ بحری کپتان جہاز کے ڈوبنے کے وقت نہروں کی حرکات اور گولائی وغیرہ ریاضی سے دریافت کرنے کی کوشش کرے - مورخانہ و مقابلانہ طریقہ اگرچہ بیحد مفید ہے جس سے ایک مروجہ طرز کے نتائج معلوم ہو جاتے ہیں لیکن اس سے یا تو دوسروں کی ناکامیابی سے ہمکو تحصیل علم کے شوق پر غرور ہو جاتا ہے یا اون کی کامیابی سے ہم خود فائدہ اُٹھانے کے امیدوار رہتے ہیں - لیکن میری رائے یہ ہے کہ آپ صاحبان کے روبرو عملی مقاصد کی بابت ایسے خیالات ظاہر کروں جس سے کہ ہماری تعلیمی اسکیم سے نوجوان میدان زندگی میں قدم رکھنے سے پیشتر خود ہوشیار ہو جاویں چونکہ مختلف طبائع کے مختلف خیالات ہوتے ہیں اسلئے اگر اُن کو واقعات اور تجاویز سے بحث میں لایا جاوے جیسا کہ خود میرا بھی ارادہ ہے تو یقیناً بہت کچھ اختلاف رائے پیدا ہو سکتا ہے - میری دلی آرزو صرف اُن حصوں پر زور دینے کی ہے جن پر کہ صرف بحث کے مختلف پہلوؤں سے جو مقرر خیال فرماتے ہیں اختلاف ہو اور جن پر غالباً نہایت زور و شور سے مباحثہ ہوتا ہے اوس سے حقارت اور بے دلی کسیکو نہیں ہوتی بلکہ صرف بہادرانہ حملہ تقریری پہلو سے کیا جاتا ہے -

ہر ایک کے دلائل سنکر غالباً ہم اُس نتیجہ پر ضرور پہونچ جاوینگے کہ کیا کیا اُمور عملدرامد کے قابل ہو سکتے ہین اور کیا کیا نہین اور ہماری قوم مین جب ان اُمور پر مفصل طور پر بحث ہوتی ہے تو دو رائین ایک نہین ہوتی ہین لیکن جب اُن کا لُب لباب نکال لیا جاتا ہے تو تمام قوم اوسکو امنا و صدقنا کہکر قبول اور منظور کر لیتی ہے - اسلئے ضروری ہے کہ ایسے صاف شفاف خیالات حاصل کئے جاوین جو تعصب جہالت اور مخالفت سے پاک ہون اور جنکے ذریعہ سے متفقہ کوشش کیجا سکے سب سے پیشتر مین مسلمانون کی تعلیمی مقاصد مین مذہبی خیالات پر بحث کرتا ہون -

ہماری تاریخ ہماری سوسائٹیان ہمارا فلسفہ اور ہماری فطرت بھی اسی کے شایان اور مقتضی ہے کہ ہماری تعلیم اسکیم اور درسگاہون مین مذہبی تعلیم زیادہ تر شامل کیجاسکے غالباً اس مین مبالغہ نہین ہے کہ مسلمانون کے اطوار مین اختلاف صرف مذہب کی وجہ سے ہے - ہماری قوم مین مختلف اقوام مثلاً ترک و عرب تاتاری اہل فارس، افغانی، ہندوستانی، اہل ملایا، اور افریقہ شامل ہین اگرچہ اُن کے پولیٹکل خیالات، تجارتی اصول اور اوضاع و اطوار مین اختلاف ہے لیکن چند مقدس باتین جو مذہب پر مبنی ہین ہر ملک کے مسلمانون مین یکسان ہین یہ اتفاق رائے صرف مذہبی خیال کی وجہ سے ہے - اور کوئی تعجب کی بات نہین کیونکہ مذہبی سچائی کے اصول اگرچہ ہمیشہ یکسان رہتے ہین - لیکن اُن کا اظہار اُن عملدرامد زمانہ کی تبدیلی اور مختلف طبائع کے باعث مختلف نظر آنے لگتا ہے - جیسے کہ انسان تبدیل ہوتا ہے اوس کے خیالات جو پیشتر سے قایم ہو گئے ہین اور وہ اصول معاشرت جن پر وہ اپنی زندگی کا انحصار کرتا ہے تبدیل ہو جاتے ہین - وہ علم جن کا فرض ہے کہ وہ نہایت سچے اصول بیان کرین قطعی ناممکن ہے کہ وہ کبھی ایسے اصولون کو زبان پر بھی لاوین جن مین تبدیلی ہو سکتی ہے - اگر ہم کسی چوپہل مینار کو ایک سمت سے

گوشہ پر سے نگاہ کرو تو اوسکی دو شکلین نظر آئین گی۔ لیکن اگر کوئی صحیح الدماغ اُس کی بابت تقریر کرے گا تو وہ اُسکی دو شکلین بیان کریگا ایک بحساب اضلاع اور دوسری بحساب زاویہ ہوگی یہی حالت ہماری مذہبی حکما اور رہنماؤن کی ہے اون کو اوّل زمانہ کی ہوا دیکھکر رہبری کرنا چاہیئے کوئی شخص ایسے مسئلہ کا مقلد نہین بنایا جا سکتا جسکو وہ خود نہین سمجھ سکتا۔ اسلیئے وہ صاحبان جو مذہبی تعلیم کو درس مین شامل کرنے کی بابت تقریرین کیا کرتے ہین غالبًا وہ اپنا منشا ضرور سمجھتے ہین۔ اگر وہ بخوبی ان امور کو جانتے ہین جو اُن کا منشا ہے تو ضرور اُن مین آیندہ وہ باتین سمجھنے کی بھی قابلیت ہوگی جو وہ ضرورت زمانہ کے موافق طلبا کو سکہانا چاہتے ہین۔ کیونکہ نوجوانون کے دل دماغ بہت جلد متاثر ہوجاتے ہین اور وہ بہت سی ایسی عادتین اختیار کرلیتا ہے جو موروثی قومی یا شروع تجربہ کی ہوتی ہین یہ نقص بعینہ ایسا ہی ہے جسطرح فوٹو گراف پلیٹ کے ذرا سے نقص کی وجہ سے اصلی تصویر مین کجی آجاتی ہے اور وہ عیب اُسوقت تک رفع نہین ہوسکتا جبتک کہ اعلیٰ درجہ کا مصور اُسکی اصلاح نہ کرے۔ وہ صاحبان جو فرماتے ہین کہ نوجوان مسلمانون کی تعلیم کا ایک ضروری جُزو مذہبی تعلیم ہونا چاہیئے اس بیان سے اُن کا مدعا کیا ہوتا ہے۔ اگرچہ اس سوال کے متعدد جوابات ہوسکتے ہین۔ لیکن مین بھی اگر اسی فقرہ کا استعمال کرون تو اُس سے جو کچھ میرا مفہوم ہوگا اوسکو بیان کرتا ہون۔

اکثر مذاہب مین پیشہ ور عابد و زاہد ہوا کرتے ہین۔ لیکن اسلام مین ایسا کوئی نہین ہوتا ہے اور نہ اسلام مین کسی پادری وغیرہ کی ضرورت ہے۔ کیونکہ ہم بلا امداد غیرے خود نماز پڑھ سکتے ہین جماعت کی نماز البتہ امام پڑھاتا ہے۔ لیکن یہ ایسا شخص نہین ہوتا جو دنیوی کامون مین حصہ نہ لیتا ہو یا دنیادار اشخاص سے الگ تھلگ زندگی بسر کرتا ہو۔ عید الضحیٰ کی قربانی اور حج بیت اللہ بلا وساطت کسی پیشہ ور

امام کے ادا ہو سکتا ہے۔ اور یہی کیفیت ہماری شادی غمی کے مراسم اور دیگر فرایض زندگی کی ہے۔ سزا اور جزا کی بابت ہر مسلمان کا یہی عقیدہ ہے کہ وہ اپنے اپنے اعمال کا صلہ پائے گا۔ اور سب کو خداوند عالم کے ترحم پر بھروسہ ہے کسی دوسرے کی امداد کی ہرگز توقع نہیں جسطرح خداوند تعالےٰ فرقان حمید قرآن مجید کی سورۃ الفطار میں ارشاد فرماتا ہے "یوم لاتملك نفس لنفس شیئا والامر یومئذ للہ"۔ ترجمہ۔ جس روز کہ ایک شخص کو دوسرے پر کچھہ قدرت نہ ہے گی تب تمام معاملات کا انحصار خداوند عالم کے رحم پر ہوگا۔

سورۃ النباء "یوم ینظر المرء ماقدمت یداہ" اُس روز ہر شخص دیکھے گا کہ اُسکے ہاتھوں نے کیا بھیجا ہے" پیغمبر رہنمای کے واسطے ہوتے ہیں۔ لیکن جوابدہی خود ہی کرنا پڑے گی۔

مین نے یہان تک ہر ایک مسلمان کے ذاتی فرایض بیان کردئے اس سے مذہبی تعلیم کی بحث مین بہت کچھہ مدد ملے گی۔

مرقومہ بالا ریمارک سے بخوبی ظاہر ہوتا ہے کہ ایک جانب تو ہر شخص پر اپنے فرائض کے انجام دہی کی ذمہ داری ہے اور اس لئے اوسکو اسقدر علم حاصل کرنا لازمی ہے کہ وہ ان فرائض کو انجام دینے کے قابل ہوجاوے اور چونکہ ذمہ داری اسقدر عام ہے اسلئے کسی ایسی خاص نمایشی تعلیم مذہبی کی ضرورت نہین ہے جو ہماری اعلےٰ تعلیمی اسکیم مین شامل کیجاوے۔ اسلئے اب ضرورت ہے کہ ہم اولاً اون مخالفین کو جواب دین جو کہ عام تعلیم مین مرد عورت اور بچون کی تعلیم کے مخالف ہین بعدہٗ اُن صاحبان کی تردید بھی کرنا ضروری ہے جو مصنوعی مذہبی تعلیم کے حامی ہین اور جو چاہتے ہین کہ اُن پرانے مباحثون کو زندہ کیا جاوے جو ترقی اسلام کے زمانہ مین دفن ہو چکے ہین۔

جو لوگ کہ عام مذہبی تعلیم کے مخالف ہین اور جن کی جانب ہمارا روی سخن ہے
یہ وہی لوگ ہین جو تعلیم نسوان کے دشمن ہین - ہمارے تمام خاندانون مین جسطرح
لڑکے رٹ رٹ کر قرآن شریف پڑہتے ہین اوسی طرح لڑکیان بہی پڑہتی ہین
اگر اسکو تعلیم فرض ہی کرلیا جائے تب بہی مجہے کوئی ایسا مسلمان نہین ملا جو اس قسم کی
تعلیم کا مخالف ہو - ہم سب قرآن شریف کی زبان کی فصاحت اور بلاغت اور دیگر
خوبیون پر فخر کرتے ہین - اگر علم ادب کے خیال سے اوسے دیکہا جاوے اور اون
سچائیون اور برکتون کا کچھ اندازہ کیا جاوے جو اوس سے حاصل ہوتی ہین - لیکن یہ تعریف
نہایت کم قیمت ہے اگر چہوٹے بچون کا خیال کرین جو کسی قسم کے باریک مسئلہ کو
سمجہنے سے قاصر ہوتے ہین اور وہ اس متبرک کلام کی کیا وقعت کرسکتے ہین جو خود
نہین سمجھ سکتے ہین - میرے نزدیک چہوٹے بچون کو قرآن شریف کی تعلیم سے ابتدا کرنا
حسب ذیل قصہ سے تعلق رکہتا ہے - مین نے ایک مرتبہ اپنے ایک ہندو دوست
سے طوطا رام کے معنی دریافت کئے مین نے کہا کہ طوطے مین کوئی ہندوانہ صفت
نہین پائی جاتی ہے جسکی تعریف کیجاوے اوسنے جواب دیا کہ طوطا رام کے معنی
رام کا طوطا ہے اوس سے مراد ہے جو رام کے نام کو طوطے کی طرح رٹا کرتا ہے -
اور اوس آواز کے جوش مین اپنے کو بہول کر پاگل ہو جاتا ہے - کسی حالت مین اس سے
یہ مطلب نہین کہ آپ اپنی ذہانت کو معطل کرکے بالکل آواز مین محو ہو جائین - بلکہ
آپ کو اپنی ذہانت سے اپنی اعلی کام لینے چاہئین - مین اس امر پر زور دیتا ہون
کہ محض آواز کی پرستش اور لفظون کی تعلیم جس سے پڑہنے والا کچھ بہی نہین سمجہتا محض
خیال کرکے مذہبی تعلیم سے نکال دینے کے قابل ہے - اس سے لوگون کے
دل مین خیال پیدا ہوتا ہے کہ ہمنے کچھ حاصل کرلیا ہے - حالانکہ اونکی ویسی ہی حالت
ہوتی ہے جیسے کوئی ہڈی کہاوے اور گودہ چہوڑ دے اور فی الحقیقت ایسی

مثالیں بھی بہت ہی شاذ ہیں۔ ہمارے بچے جن کو کثرت سے عربی کی آواز تو
درکنار اپنی مادری زبان سے نا آشنا ہونے کی حالت میں قرآن پاک کی تعلیم
دیجاتی ہے نہایت بھدے طریقے سے اوسکے اعراب اور آیتوں کی ٹانگیں
کاٹتے ہیں اور بعض اوقات نادانستہ آیتوں کے معنی بدل دیتے ہیں۔ ایسی معمولی
باتیں ایک ظریف شخص کے لئے خالی از دلچسپی نہیں لیکن ایک ایسے شخص
کے لئے جو قرآن پاک کو آسمانی کتاب سمجھتا ہے ضرور دل دکھانے والی ہیں۔
اس خرابی کو رفع کرنے کے لئے حال میں چند مدرسے ترتیل قرآن کے ملک
سندھ اور پنجاب میں کھولے گئے ہیں۔ اُن کا ماٹو یہ مشہور آیت ہے
وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا۔ اس قسم کے صرف اسکول ہی نہیں کھولے گئے
بلکہ خاص مدرس خوش الحان مدرسوں کے بچوں کو ترتیل سکھانے کے لئے باہر بھی
جاتے ہیں۔ میرا تجربہ ان اسکولوں اور استادوں کی نسبت یہ ہے کہ ان میں
سے اکثر خود بھی عربی قرأت کے قواعد سے ناواقف ہیں۔ مجھکو ایک شخص کی
مثال یاد ہے جو اپنے آپکو یا تو عربی النسل سے یا عرب کا تعلیم یافتہ بتاتا تھا
لیکن درحقیقت اسکی عربی قرأت ایسی تھی کہ ایک عرب اوسکو سمجھ ہی نہ
سکتا تھا۔ وہ غلط الفاظ پر زور دیتا تھا۔ اعراب کو بدل دیتا تھا اور عربی حروف تہجی
میں ح ع غ اور اس قسم کے دوسرے حروف کو جو ایک عرب کی زبان سے
بہت عمدہ معلوم ہوتے ہیں نہایت نفرت کے ساتھ اور بھونڈے طریقہ
سے ادا کرتا تھا۔ اس قسم کے استادوں کی یہی حالت ہے اور ظاہر ہے
کہ جیسے پانی اپنی سطح سے اوپر نہیں اوٹھ سکتا طالب علم بھی اپنے استاد سے
زیادہ نہیں سیکھ سکتا۔ یہ ممکن ہے کہ بعض طالب علم اپنی خداداد ذہانت سے
اپنے استادوں سے بھی سبقت لیجا سکتے ہیں لیکن ایسی حالت میں ان کو اپنے

اُستاد کے مقابلہ مین بڑی دقتین اُٹھانی پڑتی ہین -

ترتیل کے معنی جہانتک مین سمجھتا ہون یہ نہین ہین کہ بچون کو قرآن پاک بغیر سمجھائے ہوئے پڑہا دیا جائے - بلکہ شخص کو اُسکے سمجھنے کی کوشش کرنے کے علاوہ اُسکے الفاظ کو عمدہ اور پسندیدہ لہجہ مین ادا کرنا چاہیئے -

لیڈیز و جنٹلمین - آپ سمجھہ سکتے ہین - کہ ایک عبارت کو بغیر سمجھے ہوئے دبے دبے پڑہ جانے اور اُسی عبارت کو سمجھہ کر اور جوش کے ساتھہ پڑہنے مین کسقدر فرق ہو سکتا ہے کیا آپنے خیال نہین کیا کہ حافظ کی اکثر غزلون سے جو زبان حال سے گویا اپنے مصنف کو پڑہنے کے لئے بلاتی ہین یہی بات ظاہر ہوتی ہے کیا آپنے خیال نہین کیا کہ ایک پرجوش مقرر کی اسپیچ مین جو وہ خود بیان کرتا ہے اور اُسی اسپیچ کو جب آپ اگلے روز اخبار مین پڑہتے ہین کتنا فرق ہوتا ہے دونون حالتون مین الفاظ ایک ہی ہوتے ہین مگر ایک حالت مین زندہ کی آواز کا جوش اور اُتار چڑہاؤ عمدہ لہجہ اور مناسب ٹھیراؤ آپ کے دل پر ایک خاص اثر کرتا ہے اور دوسری حالت مین ان سب چیزون مین سے ایک چیز بھی موجود نہین ہوتی - ہم سب جانتے ہین کہ شکسپیر تمام زمانون کے لیے یکسان ہے لیکن ہم مین سے اکثر اس بات کو بھی جانتے ہین کہ اپنی زندگی مین ایک مرتبہ بھی اُسکے اُس کے دلچسپ کو ایک بڑے ایکٹر کی زبان سے سننا کتنا بڑا واقعہ ہے - یہی حالت موسیقی کی ہے - ایک گیت کے لئے جسکے الفاظ اور گانے بجانے کے طریقے لکھے ہوئے موجود ہون زندہ گویے کی ضرورت ہے - کیا آپنے نہین دیکھا کہ ایک عمدہ گوّیے کا گانا سننے کے لئے لوگ کسقدر کثرت سے جمع ہوتے ہین چاہے وہ شغل ایسی عام ہو کہ لوگ ہیراسیون کے محلون مین روزانہ سن سکتے ہون - میری رائے تو یہان تک ہے کہ اگر ایک معمولی لیکچر کوئی

ایسا شخص جسکو اُس کے مطالعہ سے دلچسپی نہیں ہے پڑھے تو لیکچر کا مطلب پورے طور سے ادا نہ ہو سکیگا ان تمام باتوں کے کہنے سے میرا مطلب یہ ہے کہ میں اصلی ترتیل کی حمایت میں کسیطرح کم نہیں ہوں لیکن اس چھوٹی ترتیل سے جو ہمارے بچوں کو انکی گود سے علحدہ ہونے کے پہلے ہی سکھایا گیا اُنکی دماغی قوت کا جو بعد کو عمدہ کاموں میں صرف کیجا سکتی ہے ستیاناس لگایا جاتا ہے میں دلی مخالفت رکھتا ہوں۔

اب آپ اس بات کو سمجھ سکتے ہیں کہ جو تعلیم ہمارے تعلیم قرآن کے مدرسوں میں دیجاتی ہے اوسپر لفظ تعلیم کا اطلاق کسی معنی میں نہیں ہو سکتا اور مذہبی تعلیم کا تو ہرگز نہیں - کیونکہ میرے ذہن میں اُسکا بہت اعلی الافضل ہے - لیکن اگر یہ تعلیم بند کر دی جائے تو باوجود ہماری دلی خواہش کے کہ تعلیم عام ہو جائے ہماری لڑکیوں کے واسطے قطعاً مفقود اور لڑکوں کے لئے بہت خفیف سا حصہ تعلیم کا رہجائیگا - اے حضرات میں نہایت زور کے ساتھ آپکو بتانا چاہتا ہوں کہ اصلی اور سچی تعلیم کی ہمارے لڑکے اور لڑکیوں کو کسقدر ضرورت ہے -

تعلیم نسوان کے لئے بذات خود ایک علحدہ لیکچر کی ضرورت ہے - مگر یہاں مختصراً اتنا بتانا چاہتا ہوں کہ چھوٹی لڑکیوں کی تعلیمی کورس میں علاوہ لڑکوں کے تعلیمی کورس کے کھانا پکانے انتظام خانہ داری سینے پرونے - اور کشیدہ کاڑھنے اور اسی قسم کی دیگر دستکاریوں کی تعلیم داخل ہونی چاہئے - اور اعلی کورس میں مصوری - موسیقی اور دیگر فنون لطیفہ کو بھی جگہ دینا چاہئے - عورتوں میں فطرتی طور سے ہنرمندی کا مادہ مردوں سے کہیں بڑھا ہوا ہے - ایسے لیے جو لوگ تعلیم نسوان کی کسی اسکیم کو عملی صورت میں لانا چاہتے ہیں اُن کا فرض ہے کہ وہ اس حصہ کی طرف خاص توجہ کریں لطیف چیزوں کی طرف اون کے

جذبات کو منتقل کرنا اپنا مقصد اصلی سمجھیں۔ اسفندیار نے خاص طور سے تعلیم
نسوان کی بابت عرض کیا اب میں عام تعلیم کی نسبت جو مرد اور عورتوں کے لئے
یکسان مفید ہے۔ کچھ عرض کرنا چاہتا ہوں یہان پر مجکو اُن مضامین کے بیان کرنے
کی چندان ضرورت نہین ہے جو عام طور سے نصاب تعلیم مین داخل ہین۔ بلکہ مین
مذہبی تعلیم کے سلسلہ کو جاری کرکے اوسپر بحث کرنا چاہتا ہون۔ مین پہلے بیان کر چکا
ہون کہ اُس تعلیم کا اکثر حصہ جو مذہبی تعلیم کے نام سے ہمارے بچون کو دیجاتی ہے
محض بے سود ہے اور یقیناً آپ امید کرتے ہونگے کہ مین آپ کے سامنے
اُن اصولون کو پیش کرون جو میرے خیال کے مطابق اصلی اور سچی تعلیم کے ہونے
چاہیئے یہان سے ایک دوسرا راستہ پھٹتا ہے یعنی جو تعلیم عام طالب علمون کے
کے لیئے کافی ہوگی اُس مین اُن طالب علمون کے لئے جو خواہ دلی رغبت اور خواہ
مذہبی فرض کے خیال سے مذہبی شاہ راہ کے علاوہ اوسکے پگڈنڈیون اور ناہموار
راستون کو بھی دیکھنا چاہتے ہین باریک باریک مسائل اور مذہب کی عمیق تعلیم کے بڑہانے
کی ضرورت ہوگی۔ عام طالب علمون کو میری رائے مین تعلیم وسطی تعلیم یا پیپر ایمری
زمانہ مین شروع کرانی چاہیئے اس سے میرا مطلب محض پبلک اسکولون سے ہے۔
کیونکہ جو مذہبی تعلیم ہم اپنی مان کی گود مین پاتے ہین وہ اُسی وقت سے شروع ہوجاتی ہے
جب ہماری زبان سے پہلا لفظ مان کا نکلتا ہے اور اگرچہ وہ تعلیم بہت محدود ہوتی
ہے لیکن اوسکا اچھا اثر ہمارے دل پر ہمیشہ کے لئے قایم رہتا ہے۔ پس اس
زمانہ مین جس کا مین نے پہلے ذکر کیا طالب علم عربی کے حروف تہجی سے بخوبی
واقف ہوگا اور اُردو کی بھی چند کتابین پڑہ چکا ہوگا لیکن اوسکو عربی قواعد کی ایسی
ضروری باتون سے آگاہی لازمی ہے کہ اگر کسی عبارت کا ترجمہ اُسکے سامنے کیا
جاوے تو وہ سمجھ سکے اور اُسکی خوبیون سے بھی آگاہ ہوجائے۔ یہ بات روشن ہے

کہ عربی کے قواعد انسان کے تمام علوم کی مختلف شاخون مین سب سے زیادہ
مشکل ہین کیونکہ جن لوگون نے اپنی عمرین اس کام مین صرف فرمائین ہین اون کا
قول ہے کہ اس علم کے حاصل کرنے کے لئے انسان کی زندگی بہت ناکافی ہے
لیکن جس چیز کا مین اسوقت خیال کر رہا ہون وہ صرف نحو کی باریکیان اور نکات
ہین۔ عربی گرامر کے عام قواعد مین اپنے تجربہ سے کہہ سکتا ہون کہ بہت آسانی
سے حاصل ہو سکتے ہین۔

اس زبان کے قواعد مین اسقدر ربط ہے کہ اور زبانون سے نسبتاً انہین قواعد
کے ساتھ آسانی سے حاصل ہو سکتی ہے۔ اسقدر پڑہنے کے بعد طالب علمون کو چاہئیے
کہ عربی قرآن کی اُن آیتون کو جو عام طور پر لوگون کی نوک زبان ہوتی ہین سمجھ کر پڑہین
لیکن سب سے زیادہ اثر کرنے والی مذہبی تعلیم وہی ہو سکتی ہے جو طالب علم کو اس
زبان مین دیجائے جس کو وہ اچھی طرح سمجھتا ہے۔ اس زبان مین وہ اپنے مذہب
کے پاک اصولون اُسکی تاریخ اور رسوم اُسکے فقہ اور اصول فقہ کو خوبی سمجھ
سکتا ہے۔ اُسکو جرائم کے متعلق یا تجارت کے ایسے مسائل جو تجارتی منافع کو
ناجائز قرار دیتے ہین بتانے کی ضرورت نہین۔ بلکہ سچے پاک اور ہمیشہ رہنے والے
اصولون کی تعلیم کی ضرورت ہے جن مین آدمیون یا وقت کی تبدیلی سے کوئی تبدیلی
سے کوئی تبدیلی پیدا نہین ہوتی اور جو اُن تمام آدمیون کو جو ان تمام اصولون سے رہنمائی
ڈہونڈتے ہین ایسے قواعد مہیا کرتے ہین جو ہر موقع اور معاملہ مین اُن کے رہنما ہوتے ہین
لیڈیز اینڈ جنٹلمین - یہ ہی چند ایسے پوائنٹ ہین جن کی طرف مین آپ کی توجہ
خاص طور سے مبذول کرانا چاہتا ہون۔ شروع اسلام کے زمانہ مین آپ کو ایسے
بزرگون کی بہت سی مثالین ملین گی جن کے لئے اون کا مذہب اُنکی زندگی تہا
جو نہ پڑہ سکتے تہے نہ لکہہ سکتے تہے اور نہ فقہ کے مسائل پر بحث کر سکتے تہے۔ لیکن

اُن کے اخلاق اور چال چلن بہت اعلیٰ درجہ کے تھے۔ اُن کی نیکیان برائی
کی طرف مائل ہونے دیتے نہین تھین اُن مین مذہبی جوش بہت تھا۔ لیکن اسکے
ساتھ اُن مین تحمل بھی تھا اور اپنے مخالفون کے ساتھ انصاف سے پیش آنا اُنکا
شیوہ تھا اور وہ اپنی قوم پر ایسے شیفتہ اور فریفتہ تھے کہ کوئی بڑی سے بڑی دلیل یا لالچ
یا خود غرضی اُن کو اس سے کسیطرح نہین پھیر سکتی تھی۔ میرا مذہبی تعلیم کا یہ سچا اصول
تخیل ہے اور آپ سمجھ سکتے ہین کہ اسکے لئے نہ دماغی قوت بلکہ روحانی طاقتون کے
استعمال کی ضرورت ہے۔ اس تعلیم کے دینے کے لئے بہت سے اُستادون کی
ضرورت نہین لیکن یہ تھوڑے سے بزرگ جو اس تعلیم کو پھیلا سکتے ہین نہایت اعلیٰ
قابلیت کے ہونا چاہئین کیونکہ اس تعلیم کے لئے صرف مثال اور عملی قواعد کی ضرورت
ہے نہ تعلیم اور فقہی مسائل کی۔ اس سے آگے بڑھکر مذہبی تعلیم جس سے اسلام کے لٹریچر
اور فلسفانہ حالت پر نظر جاتی ہے اور جس سے فقہ اور مذہب کے سائنس کا علم حاصل
ہوتا ہے اُسکی مثال ایک پرخار راستہ کی ہے جس مین آدمی قدم قدم پر الجھتا ہے
اس راستہ پر چلنے کے واسطے صرف اُن طالب علمون کو ضرورت ہے جو مذہبی
تعلیم مین خاص دستگاہ حاصل کرنا چاہتے ہین اور ایسے طالبعلمون کی تعداد نسبتاً
بہت کم ہوگی کیونکہ طالب علمون کی کثیر تعداد کے لئے وہ مذہبی تعلیم جس کا مین نے
اوپر ذکر کیا ہے عملی کارروائیون کے لئے کافی ہے۔ لیکن چند غلط فہمیون کی وجہ سے
اس اعلیٰ مذہبی تعلیم کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دیجاتی ہے جس کی وجہ سے شمالی
ہندوستان کے مسلمانون کی تعلیم مین ہمیشہ سے رخنہ پڑا ہوا ہے حامیان تعلیم
کے آجکل دو فرقے ہین۔ ایک تو یہہ چاہتا ہے کہ تعلیمی مشین سے صرف مولوی ڈھلین
اور دوسرا اُس تعلیم کو جو مغربی طریقہ سے نہ دیجائے تعلیم ہی نہین سمجھتا۔ [illegible]
اُن لوگون کے جو ہندوستانی خیال کے موافق پیرس کے تازہ ترین تراش کے

سِلے ہوئے کوٹ پتلون پہنتے ہیں تعلیم یافتہ کے نام سے تخاطب کرتا تھا نہیں
نہیں رکھتا بہت عرصہ ہوا مجھے یاد ہے کہ میں نے ایک جو غالباً اودھ پنچ میں نکلی
تھی جس کا ایک مصرعہ یہ تھا کہ جنٹلمین کہاں ہیں ہماری زندگی ختم ہو گئی اس قسم کے خیالات
اس دوسرے فرقہ کے گروہ اور ذلیل طبیعتوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ اور بہ نسبت
کام کرنے والے آدمیوں کی صف سے الگ ہو کر بیٹھنے والوں کے قلم کا نشانہ
بننے کے لئے زیادہ موزون ہیں۔ فرقہ مولویان کے اصول دلائل پر قائم ہیں
اور بحث کئے جانے کے قابل ہیں۔ زمانہ حال میں اسی فرقہ نے نئی زندگی میں
قدم رکھنے سے اور ان دو خلاف رایوں کا اوسط نکال کر ایسی قابلیت ظاہر کی
ہے کہ اسکو مایوس نہ ہونا چاہئے کہ ایک دن ایسا آجائیگا جب وہ ہمارے ساتھ
ملکر کام کرنے لگیں گے آپ سب صاحبوں نے ندوۃ العلما کا نام سنا ہوگا
یہ ایسے بزرگوں کی جماعت ہے جن کی میری نظر میں بہت عزت ہے اور جن کے کاموں
سے مجھکو دلی ہمدردی ہے اور ہمارے کانفرنس کو جس کی کارروائی بالکل تعلیم
پر مبنی ہے اس جماعت پر خاص توجہ کرنا چاہئے۔ مجھکو معلوم نہیں کہ اس ذی
عزت جماعت کا کوئی رکن یہاں موجود ہے یا نہیں۔ اگر کوئی صاحب موجود
ہوں تو میں ان سے خاص طور پر درخواست کرتا ہوں کہ وہ میری تقریر کے اس
حصہ کو جو ان سے متعلق ہے غور سے سنیں اور اس کے بعد جو بحث ہونے
والی ہے اس میں حصہ لیں تاکہ انکو اچھی طرح معتبر ذریعہ سے معلوم ہو جائے
کہ ہمارے اون کے خیالات کہاں تک ایک دوسرے کے خلاف ہیں
جہانتک میں سمجھتا ہوں ان کے مقاصد اور اغراض فی الحقیقت ہمارے
خلاف نہیں۔ لیکن ان کے طریقے اور رجحان بہت سی باتوں میں ہمارے
خلاف ہیں۔ اسی وجہ سے جو تحریک علیگڈھ میں پیدا ہو رہی ہے اسکو ندوہ

کی تحریک کے بالکل خلاف سمجھ لینا بڑی غلط فہمی ہے - یہ ٹھیک ہے کہ کچھ عرصہ تک ندوہ کی وفاداری میں شک ہونے کے سبب سے اُسکی بدنامی ہوگئی تھی - میں نہیں کہہ سکتا کہ یہ بات کہاں تک انصاف پر مبنی تھی - اور ہمارے تمام کام نہ صرف ہمیشہ وفاداری پر مبنی رہتے ہیں بلکہ مثل سیزر کی بی بی کے شک و شبہ کے خیال سے بھی ہمیشہ بالاتر رہتے ہیں گورنمنٹ کے خلاف کسی قسم کی سازش کا خیال خواہ وہ ایک تحریک کے مخالفین ہی کی طرف سے کیوں نہ ہو اوسکی ترقی کے لئے مضر ہوتا ہے کیونکہ تعلیم اُن ذرایع میں سے ہے جو انسان کو سچا ایماندار اور صاف گو بناتے ہیں - لیکن آپ کو خوشی ہوگی کہ ندوہ نے گوشۂ تنہائی سے نکلکر ضروریات دنیوی کے متعلق اپیل کرنے سے اپنے متعلق خلاف رایوں کو رفع کرنے کی ایک حد تک کوشش کی ہے اُسنے وعدہ کیا ہے کہ اپنے نصاب تعلیم میں دنیوی تجارتی اور ایک حد تک انگریزی تعلیم شامل کرے گی - لیکن یہ بات قابل افسوس ہے کہ اُن کے ذرایع اور مالی حالت ایسی نہیں جس سے اس دل خوش کن پروگرام کی تکمیل کی قوی امید ہو سکے اور نیز اعلیٰ مذہبی تعلیم کی بابت اُن کے خیالات ابھی تک پُرانے زمانہ کے سے ہیں جو بہ نسبت آجکل کے کاروباری آدمیوں کے پُرانے زمانہ کے گوشہ نشین خداپرستوں کے لئے زیادہ موزوں تر ہیں - کیونکہ اعلیٰ مذہبی تعلیم میں ہمکو اسبات کی ضرورت ہے کہ ہم اپنے مذہب کا دیگر مذاہب سے مقابلہ کریں - نہ اُن خیالات کو جو ہمارے دل میں مذہب کی بابت قائم ہیں کامیاب دیکھکر خوشی حاصل کریں نہ ہم اسلام کے متعلق اُن متناقض عقیدوں پر کامل غور کرنا چاہتے ہیں جنہوں نے اُسے ٹکڑے ٹکڑے کر کے تباہی اور بربادی کے کنارے لگا دیا ہے - ہمارا کام اس امر کا طے کرنا نہیں ہے کہ آغاز اسلام سے کون سے نامور بزرگوں کی مدح و ثنا کی جائے اور کسکی مذمت

ہم چاہتے ہین کہ ہمارے علماء ہمارے زخمون پر ٹھنڈک پہنچانے والا مرہم رکھین
نہ یہ کہ جاہل اور نادان لوگون مین جلتی ہوئی چھچھوندر چھوڑ دین جو ہمیشہ شور و فساد کو
دل سے پسند کرتے ہین اور ذرا ذرا سے موقعون کے متلاشی رہتے ہین اسیطرح چیدہ
طریقے جن سے مین اعلیٰ مذہبی تعلیم کے نتائج حاصل کرنا چاہتا ہون اُن لوگون کے
طریقون سے بالکل مختلف ہین جو غیر تفریق شدہ علم تہذیب اور ایک طرفہ تاریخ پر
قناعت کرتے ہین اگرچہ ہم تمام مباحثون کو رفع نہین کر سکتے لیکن ہمارے لیئے اُن
سخت اختلافات کا دور کر دینا ضروری ہے جنہون نے پچھلے تجربے کے موافق
ہمکو تباہی مین ڈالدیا ہے۔ یہ وہی اختلافات ہین جو عام لوگون کے دلون کو بھڑکاتے
ہین اور ہمارے مذہب اور قوم کے نام کو ذلیل کرتے ہین۔ اگر اراکین ندوہ
اس بات پر راضی ہو جائین تو باوجود اسکے کہ اُن کا مقصد اوّل اعلیٰ مذہبی تعلیم ہی
اور ہمارا اعلیٰ دنیوی تعلیم ہے بہت ممکن ہے کہ ہم دونون ملکر کام کر سکین اور آئندہ
محمدن یونیورسٹی مین جب کبھی وہ قائم ہو یہ اتفاق قائم رہ سکے۔ مین نے مذہبی
تعلیم کو بہت زیادہ جگہ اپنے لکچر مین دی ہے اور اسکی وجہ یہ ہے کہ یہ ایک
ایسا مضمون ہے جس سے بہت سے اختلافات پیدا ہوتے ہین اور اگر
اُسکے متعلق ہم آپسمین ایک ٹھیک تصفیہ کرلین تو آئندہ تعلیم کے راستے ہمارے
لیئے بالکل صاف ہو جائینگے اس سے اور بہت سے مسائل کا جو بظاہر
مختلف ہین گہرا تعلق ہے۔ اُن مین ایک مسئلہ تعلیم نسوان ہے زمانہ گذشتہ
مین ہماری دماغی قوتین ایسی بیکار تعلیم پر جو مذہبی نام سے پکاری جاتی ہے
اسقدر صرف ہوئی ہین کہ اب ہمکو نہین معلوم ہوتا ہے کہ ایسے ذرائع کہان
سے ہم پہنچائے جائین جن سے ہمکو عمدہ اور اعلیٰ مذہبی تعلیم حاصل ہو سکے اور
جو ہمکو اپنی عزت کرنا اور اپنے پڑوسیون کے ساتھ مہربانی سے پیش آنا سکھائین

یہ میرا عذر ہے کہ مین نے اسقدر وقت اس بحث پر کیون صرف کیا اب
مین تعلیم کے دوسرے پہلوؤن پر مختصراً بحث کرونگا۔

اولاً ہمکو اخلاقی پہلو لینا چاہیئے۔ ایک لحاظ سے اسکا تعلق مذہبی پہلو سے
ہے تاہم اسقدر علحدہ ہے کہ ہم اسپر مختصراً بحث کر سکتے ہین۔ مین اُن اشخاص
مین سے ہون جو اخلاقی تعلیم کو کسی کورس کے ذریعہ سے دینا موثر خیال نہین
کرتے اور میری رائے ہے کہ جسقدر جلد یہ اخلاقی کورس کا خیال ہمارے دلون
سے نکل جائے اوسی قدر علمی کام کرنیوالون کے لئے زیادہ مفید ہے۔ یہ
درست ہے کہ جسقدر کتابین طالب علمون کو پڑھائی جائین اُن مین اخلاق
کا اثر بھی ذکر کیا جائے۔ لیکن فی الحقیقت اخلاقی تعلیم بورڈنگ سسٹم سے حاصل
ہوتی ہے جس مین طالب علم اپنی زندگی مین ایک دوسرے پر اثر ڈالتے ہین
اور پروفیسرون کے اثر سے جو اُن کے ساتھ برادرانہ حیثیت سے زیادہ برتاؤ
کرتے ہین موثر ہوتے ہین۔ کیونکہ وہ مثل اُن کے ہی انسان ہوتے ہین۔ مگر
اس فرق کے ساتھ کہ انہون نے اعلیٰ اور بلند روشنی دیکھی ہے اور اُسے چھپے
لاکر وہ پھیلانے کے لئے تیار ہین۔ طالبعلمون کی زندگی آزاد و مقید دونون طرح کی ہونی چاہیئے آزاد
دلی اور دماغی قوتون کی ترقی کے لیے اور مقید اُن خواہشات سے جو کمزورون کے لئے بلا
ہوتے ہین یعنی ہمکو ایک اچھا ہادی ملے جو مطابق ہو یہ وہ ہمکو نفسانی خواہشات کی طرف
مت چلا بلکہ ہمکو برائی سے بچا۔ اس کا اصول یہ ہے کہ نفسانی خواہشات
کی طرف کبھی اس خیال سے نہ دوڑو کہ ہم اُن سے کہان تک بچ سکتے ہین۔
بلکہ اون کا بہادرانہ مقابلہ کرو اور اگر وہ تمہارے راستے مین آوین تو اون پر
غالب آنیکی کوشش کرو لیکن نہ کبھی خود اُنکی طرف راغب ہو نہ اورون
کو اجازت دو کہ وہ تمہین اونکی طرف راغب کرین۔ ہم ایسی فوج کی کیاقدر

کرسکتے ہین جو اپنی بہادری جتانے کے لیے دانستہ لڑائی چھڑواے اسی طرح ہم ایسے شخص کی جو دانستہ نفسانی خواہشات مین اُن سے بچنے کی شیخی مارنے کے لیے پڑتا ہے اُس شخص سے زیادہ قدر نہین کرسکتے جو نفسانی خواہشات کو اپنے راستے مین دیکہکر اُن سے بہاگ جاتا ہے -

لیڈیز جنٹلمین - جب یہ بات ہماری سب کے حسب حال ہے تو ہمارے بچون کے لیے طالب علمانہ زندگی مین اور بہی زیادہ خیال کیے جانے کے قابل ہے -

پوپ نے نیکی کی بابت ایک نکتہ لکہا ہے اور میرے خیال مین وہ بالکل سچائی سے بہرا ہوا ہے وہ نیکی ایک ایسی خوش رو صورت ہے کہ اوسکے چہرہ پر ایک نظر ڈالنا ہی اُس پر عاشق ہوجانے کے لیے کافی ہے" پس نوجوانون کو ہر قسم کی نیکیون کے چہرہ کو غور سے دیکہنا اور اُن پر فریفتہ ہوجانا چاہیے - بُرائی کے جہری دار چہرے پر نقاب ڈالدینا چاہیے اور نوجوانون کو اُس خواب خرگوش سے چونکانا چاہیے جس کی وجہ سے وہ اپنے بڑون کی عزت کا خیال نہین کرتے اور بزرگون، دوستون اور خیر خواہون کی نصیحتون پر کان نہین دہرتے -

لیڈیز و جنٹلمین ! پردہ سے خوفناک بُرائیان پیدا ہوتی ہین - نہ عمدہ اعتقاد و اعلی روشنی اخلاقی تعلیم کی نسبت میرا یہی خیال ہے اور اُسکے ضمن مین مختصراً تربیت کے بابت بہی بیان کرون گا بورڈنگ سسٹم بلا تربیت کے زیادہ مفید چیز نہین ہے - علی گڈہ مین بورڈنگ سسٹم ابتدائی حالت مین ہے لیکن یہان پر عملی کارروائی کے لیے ہمکو یہ دیکہنا چاہیے کہ وہان تربیت کی کیا حالت ہے - یہان بہی ہر ایک

نہایت قابل قدر اور سمجھدار انگریز دوست کی راے بیان کرتا ہون اور وہ یہ ہے
کہ علی گڈہ مین ابھی کافی تربیت نہین ہے "مین آپکے سامنے اُسی دوست
بتایا ہوا ایک آسان سا علاج پیش کرتا ہون اور وہ یہ ہے کہ کالج کے اندر
کے کیپ اینڈ گون یا کسی خاص قسم کا لباس جاری کیا جاوے۔ فلسفہ لباس
پر میرے پاس خود بہت سے خیالات مجتمع ہین اور آپ مین جو صاحب کارلائل
کی مشہور کتاب (سارٹر سارٹس) سے واقف ہین وہ سمجھ سکتے ہین کہ اس
مضمون پر کیسی عمدہ کتاب لکھی جاسکتی ہے اب مین آپکو بتانا چاہتا ہون
کہ کیپ اینڈ گون سے کیا کیا فائدے حاصل ہوسکتے ہین۔ اولاً اگر آپ
اپنے نوجوانون کی زندگی کو نہایت باقاعدہ کرسکتے ہین "اگر آپ انڈر گریجو
کے لیئے ایک خاص لباس کا رات کے وقت پہننا لازمی کردین جیسا آکسفرڈ
اور کیمبرج مین ہے تو وہ بلا خوف شناخت ہرگز بازارون مین ناوقت
اور قابل اعتراض مقامات پر نہین پھر سکتے دوم ہر شخص اپنے لباس کی
ایک خاص عزت کرتا ہے۔ اسکی مثال مین مین سپاہیون کو پیش کرتا ہون
جو اپنے یونیفارم کی بے انتہا عزت کرتے ہین۔ سوم اُس سے ایک
قوت مجموعی پیدا ہوگی اور تربیت بھی مکمل طریقہ کی ہوگی۔ علاوہ ازین اگر
کوئی طالب علم کسی پروفیسر کو بازار مین مل جاویگا تو وہ گنوارون کی طرح اُسکے
پاس ہوکر نہ نکل جاوے گا بلکہ ادب سے اُسکو سلام کریگا یا کم ازکم ادب نہ کرنے
پر پکڑا جاسکیگا۔ چہارم اس سے طالب علمون مین معمولی باتون مین انضباط
و پابندی کی عادت پیدا ہوگی گو یہ چھوٹے چھوٹے واقعات بذات خود زیادہ
خیال کرنے کے قابل نہون مگر آیندہ زندگی کے لیئے وہ نہایت مفید اور
کارآمد ہوتے ہین کیونکہ ایک ایسے شخص سے جو لباس اور اخلاق والا

ن بالکل لاپروائی ظاہر کرتا ہو کوئی بھی محبت نہین کرتا -

اسکے بعد مین سوشل تعلیم کے اور پولیٹکل مقاصد کی طرف رجوع ہوتا ہون
وشل تعلیم مین بڑا حصہ اصول اور جوش و خروش پیدا کرنے کا شامل ہوتا ہے
ن کا مین تذکرہ کرچکا ہون لیکن مسلمانون کے گذشتہ زمانہ مین ایک علم المجالس
تا تھا جو افسوس کہ اب جاتا رہا ہے - اُسکے ذریعہ سے ہر شخص اپنا کام ٹھیک
نت پر ٹھیک ٹھیک کرنے کے قابل ہو جاتا تھا - یہ امور زیادہ تر اخلاق و
لوار پر منحصر ہین - لیکن ان دونون حالتون مین کسی ایسے طریقہ سے تعلیم نہین
یجا سکتی ہے جو بظاہر محسوس ہو سکے لیکن بسبب تعلیم اُسکے اطوار درست کرنے
ے لئے چاہیئے اُسکے اطوار ناشایستہ ترک کرادئے جائین اور وہ باتین
ُسکے دل سے فراموش کرا دینا چاہیئے جو ان افعال قبیحہ کی نسبت رہ جاتا
ہے تحصیل علم سے کچھ فائدہ نہین بلکہ جہانتک ممکن ہوسکے جو کچھ خود پڑھا ہے
د اپنے اسباب کو بھی بتانا چاہیئے اور یہ بات نہ صرف تحصیل علوم تک
عدود ہو بلکہ اسکو اسقدر تیز اور مستعد رہنا چاہیئے کہ اپنے احباب عزیز و
قارب کے ہر معاملہ مین کام آسکے وہ نہ صرف اچھا کام کرنے والا ہو
لکہ موجد اور دوسرون کو ترغیب و تحریص دلانے والا ہو -

خلاصہ کلام اُس مین تمام صفات ایک لیڈر بننے کے ہونا چاہئین
ممکن ہوسکتا ہے - لیکن اس مین کوئی شبہ نہین کہ اس مین سب سے
ادخل تعلیم کا ہوتا ہے اور جس تعلیم کا کوئی نتیجہ نہ ہو تو اس کو ناکمل اور ایک
رفہ کہتے ہین - اخلاقی تعلیم کا سب سے بڑا مقصد یہ ہے کہ دوسرون کے
صفات اور دلچسپیون کو بغور دیکھا جائے اور اُن کو میزان عقل مین اسطرح
لنا چاہیئے کہ سب کو فائدہ مند ہون اور کسی کو مضرت رسان نہ ثابت

ہون - اس مین سب سے زیادہ حصہ بہیمیت کا پوشیدہ ہے اور اعلیٰ سوسائٹیان صرف مختلف امور ایک اصول پر قائم رکہین اور سب درست ہوکر آخر کار ایک ہی سطح پر آجاتی ہین - تعلیم کا اخلاقی حصہ ہماری اس معیار سے جانچ لینا چاہیے -

ہمارے موجودہ قواعد کی رو سے کسی تعلیم کو پالٹیکس مین شامل کرنا نہ چاہیے ہم یہ امر ہرگز نہین مان سکتے ہین کہ ہماری ہر ایک تعلیم کا پالٹیکس پر اثر پڑتا ہے اس سے ہمکو بڑی ذمہ داریان اُٹہانا پڑتی ہین اور بڑی بڑی قوتون کے لئے راستہ تیار ہوجاتا ہے -

لیکن تعلیم مستقل قوت کی مانند کام کرتی ہے جبکہ اختراعات کا خیال کیا جاتا ہے اور اس قوت سے تمام برائیان دور ہوجاتی ہین - اگر تعلیم اصلی اور سچی ہو تو وہ ہرگز ایسے گم شدہ راہ رو کی رہنمائی نہین کرسکتی ہے جو اپنی ہی تباہی و بربادی کے لئے مشورت کا طالب ہو - پولیٹکل خیالات کا بہی نشو ونما شروع ہوجاتا ہے - لیکن یہ امر ہرگز فراموش نکرنا چاہیے کہ ہم اپنے گذشتہ عالم پر نظر ڈالین اور پولٹیکل ترقی یافتہ اقوام کی موجودہ تاریخ کو ملاحظہ کرین اور ہمکو وہ طریقہ اختیار کرنا مناسب ہے جو عاجزی اور انکساری پر مبنی ہو - وہ شخص نہایت اعلیٰ درجہ کا محب الوطن ہے جو غربا کی ترقی اور آرام و آسایش کے واسطے مناسب کوشش کرے نہ کہ وہ مقرر جو نہایت پسندیدہ تقریر کرے اور اُن مسائل کو حل کرنے جن سے کہ براعظم یورپ و امریکہ مین کہلبلی پیدا ہوجائے -

جسمانی تعلیم مین بہی ایک عملی خیال کی ضرورت ہے ہڈیان اور پٹہے بہی قوائے دماغیہ کے ساتھ بڑہنا ضروری ہین - اور تمام کہیل باقاعدہ اور سائنٹفک رو سے

ہونا مناسب ہین۔ جسمانی نشو و نما کے علاوہ اس کا بڑا اثر چال چلن، طمانیت قلب،
مستعدی وغیرہ پر پڑتا ہے جن کی کہ اسکو حاجت ہوتی ہے۔ ہمارے ہر ایک طالب علم
کے روبرو ایک اعلیٰ معیار جسمانی تکمیل کا ہونا چاہئے جس مین نہ صرف جوان مردی
ہو بلکہ عورتون کی مانند خوبصورتی بھی ہو کیونکہ ان دونون مین جسمانی بناوٹ مین
کوئی اختلاف نہین اور جسمانی خوبصورتی کی برابر تعریف کیجاتی ہے اور جسقدر زیادہ
خوبصورتی ہوگی اوسیقدر زیادہ محبت خانگی مین آسانی ہوگی اور ہونہار اولاد ہوگی
اور ویسے ہی خاندانی مراسم اور عزیز و اقارب مین زیادہ ارتباط پیدا ہو جاویگا یہہ بھی
یاد رکھنا ضروری ہے کہ کھیل اور ورزش تعلیم پر مقدم نہین ہین اور نہ بیرحمی کے ساتھ انکو
ترک کر دینا مناسب ہے۔ لیکن یہ تمام تعلقات اس قسم کے ہونے چاہئین کہ خفیہ
تعلقات خود بخود پیدا ہو جاوین جبکہ کوئی شخص شکاری بھائی ہونے کا دعویٰ کرے
مشنیانہ مقاصد کی بابت مجھکو بہت کچھہ کہنا چاہئے۔ کیونکہ وہ اسکول کی تعلیم سے
پیدا ہوتے ہین لیکن مضمون زیر بحث کی رو سے وہ اسقدر ضروری نہین ہین۔ کیونکہ وہ
انسان کے وقت مقررہ کے اطوار، عادات، تہذیب وغیرہ سے نشو و نما پاتے ہین
اور یہ اونکی آمد کا ذریعہ اور مخرج ہوتے ہین۔ لیکن ہمکو یہہ بھی دیکھنا چاہئے کہ یہ تخیلات
صرف تعلیم ہی سے حاصل ہوتے اور مشنیانہ خیالات ہمکو ورثا نہین پہونچتے ہین اور
اور مضمون زیر بحث یعنی مشنیانہ مسئلہ مثل نیچر کے پاک صاف سچا اور آزاد ہے۔
اور یہ ایک راست باز اور مقاصد سے پر مسئلہ ہے جسطرح اوائل اسلام کے
کارنامے تھے۔ سب سے اعلےٰ اصول مشنیانہ نکتہ چینی کا یہ ہے کہ ہر بات کی
تحقیقات اوسکی اصلیت تک کیجاوے۔ کیا مصنف ہر ایک بات اپنے
دل سے کہتا ہے اور اپنے ہر لفظ کو وہ محسوس کرتا ہے یا وہ ایک طویل
الفاظ اور تصاویر کا تانتا ہے جو اُسکی یادداشت نے اُسکے دماغ مین تجویز کرکے

مجتمع کردیئے ہین۔ منشیانہ طرز و ادا سے مین کچھ زیادہ نہ کہونگا - بلکہ طرز جدید و گذشتہ پر مثل مولانا حالی نذیر احمد شبلی وغیرہ کا حوالہ دیتا ہون لیکن مین چند الفاظ آزادانہ پسندیدگی کے گوش گذار کرتا ہون جو تعلیم اور طرز تحریر کی تائید مین تحریر کئے گئے ہین۔ ایک مشہور واعظ کا مقولہ اوس وقت کا ہے جبکہ کتابون کی تعداد موجودہ حالت تک ہرگز نہ پہونچی تہی۔ "تصنیف و تالیف کتب کی کوئی حد نہین ہے" لیکن وہ اسکا بہی ذمہ دار ہے۔ کہ "وہ علم کی ترقی دیتا ہے وہی رنج والم کو زیادہ کرتا ہے" چند ایسی حالتین ضرور ہوتی ہین جن مین ہم اس مایوسانہ مقولہ سے ہمدردی ظاہر کر سکتے ہین لیکن تمام ممکن الوقوع مراعات کے بعد جو اس مسئلہ کی سچائی مین پوشیدہ ہی یہ ہمارا فرض منصبی ہے کہ ہم مسرت بخش زمانہ آیندہ کے منتظر رہین۔ تاکہ ہم مین خیالات کے وہ تمام صفات پیدا ہوجاوین جنسے ہر ملک کے تعداد اشخاص کا حصہ جوش مین آجاتا ہے۔ یہ سچ ہے کہ ہماری انشاپردازی اور تعلیم مین اسقدر خامی ہے کہ ہم برائے نام یورپین انشاپردازی کی نقل کرتے ہین۔

لیکن دراصل یورپین انشاپردازون کو ہم بدنام کرنے والے ہین۔ یہ امر کسقدر حماقت پر مبنی ہے کہ لوگ رینالڈ (جس کا ناول مینے ایک بہی نہین پڑہا) کا شیکسپیر سے مقابلہ کرتے ہین لیکن حقیقت حال یہ ہے کہ اردو مصنفون کا اُن ممالک کا حال تحریر کرنا جو ہومر نے لکہے ہین بالکل قبل از وقت اور خطرناک ہے۔ لیکن شریفانہ خیالات جذبات سے علیحدہ ہوکر بحث شی اوسکو پڑہے۔ لیکن اوسکا اتباع اور ترجمہ کرنا تاکہ تکمیل ہو بحث سے خارج ہے۔ ہم کو اپنے خیالات مجتمع کرکے ایک خاص شکل مین پیش کرنا چاہیئے۔ اس منشیانہ مسئلہ مین ہم کو مثل شہد کی مکھی کے ہونا چاہیئے جو سب پہولون کو سونگہتی ہے اور شہد خود پیدا کرتی ہے۔

جسطرح کہ مین نے انگریزی علم ادب کو لغو اور اُس مین تبدیلی کرنا بیان کیا ہی

اسی طرح میری رائے ہندو علم ادب و مذہب کی بابت ہے اور مجھکو بے انتہا ضرورت اوس مین ترمیم کی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن یہ اُس سے بالکل مختلف ہے۔ بلاشک ہندو علم ادب مین شکنتلا جیسی مشہور ڈراما اور رامائن و مہابھارت جیسی رزمیہ نظمین موجود ہین اور جو مثل تریشرا بسکے ہین۔ کسواسطے مسلمان مصنف اور طالبعلم مطالعہ کی غرض سے ایسی اور اسی قسم کی سیکڑون کتابین جن کا مین نام بتا سکتا ہون نہین پڑھتے ہین۔ کسواسطے وہ سیتا کی سچی محبت جو شوہر سے تھی۔ اور لچھمن کی وفاداری اپنے بھائی سے تھی تلاش کرتے ہین۔ کیا وہ ڈراما سے ایسے واقف ہوگئے ہین کہ اونکو رہنمائی کی ضرورت ہی باقی نہین رہتی۔ اور کیا ہم اُن ناولون سے کوئی نتیجہ نہین نکال سکتے ہین جنہون نے ہندو سامعین کو صدیون سے محفوظ کر رکھا ہے۔ آپ ہی خیال فرمائے کسقدر تہذیب رحمدلی۔ ہمدردی ہندو۔ اور مسلمانون مین پیدا ہوجائیگی اگر وہ دونون ایک ہی علم و ادب اور منشیانہ خیالات کا مطالعہ کرین گے اور ایک ہی تحریک مین کوشش فرماوین گے تو اُس وہ تمام مخالفت اور عداوت جو د یوناگری و اردو کے باعث پیدا ہوگئی ہے رفع ہوجاویگی لیکن یہ تمام تخیلات درجہ دویم کے ہین۔ اور خاص بات یہ ہے کہ ہمکو اپنا لٹریچر وسیع کرنا چاہیئے۔ اور یہ ہمارا فرض منصبی ہے کہ ہم ہندو علم ادب کو اپنے علم ادب مین اسطرح شامل کرین جسطرح زمانہ موجودہ مین انگریزون نے یونانی اور رومیون کے علم ادب کو اپنی زبان مین شامل کر لیا ہے۔

سب سے آخر مین تمکو عملی حصہ تعلیم کا دکھانا چاہتا ہون۔ اور مین امید کرتا ہون کہ کوئی متنفس اُس سے مخالفت نکریگا۔ عملی حصہ سے میرا مقصد یہ ہے کہ کون کون اُمور قابل حصول ہین اور وہ صرف توہمات ہی نہین جنکا انجام خود انکا حصول ہوتا ہے۔ عملی حصہ تعلیم کا وہ ہے کہ جس مین وہ تعلیم و ترتیب شامل ہے

جس میں تمام جدید تحقیقاتین اور ایجادین زمانہ حال کی موجودہ ہین۔ تعلیم صنعت و حرفت پر زور دینا چاہیئے۔ اُس طالب علم کو شرم دلانا چاہیئے جو تجارتی اسکول مین جانا نہین چاہتا ہے اختصار نویسی۔ ٹائپ رائٹنگ۔ تار کا کام ایسا آسان ہے کہ جو شخص اسکو چھوڑ دے وہ مثل زمانہ گذشتہ کی اُس اُستاد کے ہے جس نے اپنے شاگردون کو قلم بنانا نہ سکھایا ہتا۔

دستکاری اور برقی کام بیسوین صدی کی روح رواں ہے۔ پس اس کا ترک کرنا بہی کسیطرح زیبا نہین۔ تمام صناعون کے چند خاص اصول ہوتے ہین مین اس شخص سے جو تعلیم یافتہ کہا جاتا ہے عملی کام کرنے کی معلومات اور تعلیم کی امید کرتا ہون۔ کہ ہم مین سے بہت سون کو تجارت سیکہنے کو ہی جانا چاہیئے اور اگر موقع ملے تو اصول تجارت و خبر رسی سیکہنا ضروری ہے صرف ان علمی حصون پر تعلیم کے زور دینے سے ہم عالمانہ تعلیم کے تنزل سے بچ جانے کی امید کر سکتے ہین۔ مثل زمانہ گذشتہ کے صرف اسی کے باعث ہم اپنے قوی بازو اعصاب پر بہروسہ کر سکین گے اگرچہ یہ سوسائٹی کی ابتدائی حالت سے بالکل مخالف ہے۔

مین نے تعلیم کے مختلف حصّے آپ کے روبرو بیان کر دئے ہین مین نے مذہبی تعلیم کے مقاصد بہی آپ صاحبان کے روبرو بوضاحت بیان کر دئے اور یہ بہی بتا دیا کہ اس سے ترقی مین کیسی رکاوٹین پیدا ہوگئین ہین جو غلط خیالات کے باعث ہوئی ہین اور یہی امور ہماری تعلیم نسوان مین کیسے خارج ہوگئے ہین۔ مین نے ملحدانہ۔ سوشل۔ پولیٹکل۔ علمی و جسمانی منشیانہ اور عملی مقاصد تعلیم پر بحث کی ہے۔

اب مناسب معلوم ہوتا ہے کہ آپ صاحبان نیک دلی اور آزادی کے ساتہ

بنجوف ہوکر اس مسئلہ پر مباحثہ کریں۔ اگر کانفرنس کے قواعد اجازت دیں۔ بعدہٗ
اخباروں میں تاکہ مجھکو معلوم ہوجاوے کہ وہ مباحثے میرے خیالات سے کہانتک
مطابقت رکھتے ہیں اور کہانتک مخالفت - میں نے آپ صاحبان کے
واسطے مضمون زیر بحث میں وہ تعلیمی عمارت بنانے کا ارادہ کیا ہے جو حسب
ضرورت زمانہ ہوگی۔ سب سے بڑا خوش نصیب وہ ہے جو اس عمارت میں
ایسی اینٹ رکھے گا وہ سنگ بنیادی نصب کریگا جسکو آنیوالی نسلیں پسند
کرینگی اور کہینگی کہ وہ نہایت عمدہ اور انصاف کے ساتھ رکھی گئی ہے؛

اصل مقاصد تعلیم تعلیم ایسی ہو جس سے خیالات میں وسعت پیدا ہو۔ تلاش و دریافت
میں کمال حاصل ہو اور ہر شئے بالعموم مکمل ہوجاوے محض عقلی اور ان اصولوں کی
تعلیم جو آنکھ بند کرکے ماننے پڑتے ہیں بیشتر بہت سی بیش بہا دماغی صفات کو کمزور
کردیتے ہیں اور اس تباہ کردینے والی کارروائی کے اثر سے صرف وہی بچ
جاتے ہیں جو آزاد خیالی و فہم و فراست میں اعلی درجہ پر ہوں۔

جب کوئی لڑکا مشاہدہ کرنا و سوچنا پہلے پہل سیکھتا ہے - تو اسکی شگفتہ
سمجھ کو فطرتی میلان کی جانب لیجانے کی کوشش کرو اور دلچسپ امور کی
طرف اسکی توجہ منعطف کراؤ جب وہ اتنا بڑا ہوجاوے کہ جو چیزیں اسکو
نئی معلوم ہوں انکی خواص و حالات دریافت کرے تو اطمینان سے اسکے
تعجب کو حالات مطلوبہ بتاکر دور کردو - اگر ایسا معلوم ہو کہ اس میں آزاد خیالات
ہے۔ تو اسکو ہمت دلاؤ کہ خود خیال کرے اور اسکی سمجھ کو ایسا سدھاؤ کہ جس سے
اسکی تحقیقات پسند طبیعت تندرستی میں بھی ترقی کرتی جاوے - تعجب انگیز خیالات
و اوہام بھی ہمیشہ رد کئے جانے کے قابل نہیں ہیں گو کثرت عجب کی رغبت
نہ دلانی چاہئیے اگر دنیا میں وہمی آدمی نہ ہوتے تو بہت کم یا بالکل ترقی نہ

ہوتی وہ تعجبات پرانے رسم ورواج وخیالات کے جو بعض اوقات ہمکو سرور بخشتے ہین یا حیرت مین ڈالدیتے ہین بیشتر باعث دریافت نئے اصولون یا پرانی ہمی ہوی ایسی غلطیون کے ہوتے ہین جن کا قیام واستحکام محافظت کرنے والے اصول تعلیم مین کسی دیگر ممکن ذریعہ سے زیادہ ہے۔

عادات — تعلیم نیک عادات کی عموماً ابتدائی بچپن اور خصوصاً اس زمانے مین جو بلوغت سے قبل ہوتا ہے ازحد نیک نتائج ہر شخص کے لئے پیدا کرتی ہے عادات بہ آسانی سکھی جاسکتی ہین۔ لیکن بقول شخصے جبل گردد جبلی نگردد ان کا بدلنا حد درجہ مشکل ہے عادت صرف کسی امر کو بار بار کرنے سے ہو جاتی ہے۔ ابتداً حصول نیک عادات کا بیشتر اس سے مشکل نہین ہوتا کہ بری عادات کو درست کیا جاوے تکرار نیک افعال کی انکو اسدرجہ سہل کردیتی ہے کہ انکی تکمیل بالکل ازخود بلا کسی ارادے یا کوشش کے ہوتی رہتی ہے۔ اسیطرح بری عادات کے تکرار ہی انکو سہل التکمیل کردیتی ہیں کوئی والدین اس سے بڑھکر بھلائی اپنی اولاد کے لئے نہین کرسکتے کہ خورد سالی مین اسکو نیک عادات کا خوگر کردین۔ بعض کا خلق وملنساری جن کی بدولت جو شخص ان سے ملے ان کا مداح ودلدادہ بلا انکی کوشش کے ہوجاتا ہے صرف اون کی عادات وخصایل کی ابتدائی تعلیم کا نتیجہ ہے جس سے وہ ہم چشمون مین عزیز وباوقعت رہتے ہین اور ان ہی جیسے دماغ والون کی بدتمیزی وگنوارپن ہی جو انکی ترقیون کی راہ مین سخت هارج ہوجاتے ہین۔ بیشتر بچپن کی بد عادات روش وچلن کا پتہ دیتی ہین علی ہذا عادات قبیحہ جو بچپن مین حاصل ہوجاتے ہین عموماً تمام عمر نہین جاتے۔ ابتداء طفولیت مین جبکہ دماغ نرم وقابل تربیت ہوتا ہے

وہ بآسانی ہر اثر سے ڈالا جا سکنے موثر ہو سکتا ہے - سخت ضرورت اسبات کی ہے - کہ نیک و مکمل عادات پیدا کر دیجائین - عادات جسطرح متعلقہ جسم و دماغ ہوتے ہین اسیطرح متعلقہ اخلاق بھی ہوتے ہین اور سچ تو یہ ہے کہ قریب قریب ہر فعل و خیال سے خاص تعلق رکھتے ہین -

یہ فرض عین والدین کا ہے کہ اولاد مین وہ خصایل پیدا کر دین کہ جو ان کی آیندہ زندگی مین کارآمد و باعث آرام ہون - اگر کوئی بچہ بدتمیز و بدسلیقہ کاہل لاپرواہ عادات کے ساتھ پرورش پاسکے تو ساری عمر اسکو مجبوراً ایسی دشواریون اور دقتون مین سرگردانی کرتے رہنا پڑیگا جو چاہئے کیسا ہی بجنی کامیابی کا کام کیون نہ ہو اسکو ناکام کر دینگے مگر جو بچہ ایسا ہوگا کہ اسکو ابتدا مین عادات باقاعدگی مستعدگی - صفائی تکمیل و دیانت و راستی کی تعلیم دی گئی ہے - اس مین وہ صفات موجود ہون گی جن پہ بھروسہ ہو سکتا ہے - کہ وہ جو کچھ بھی شروع کریگا کر لے گا - ہر بچہ کا یہی فرض ہے کہ اس امداد کی قدر کرے جو نیک اطواری کے متعلق اسکے والدین دین اور بغور ان ہدایات و نصیحتون کو کان لگا کر سنے جو اسکے ماں باپ کی فراست و تجربہ کی بدولت کی جاوین کیونکہ وہ باتین نو عمر و ناتجربہ کار لڑکے کے لئے بے اندازہ مفید ہون گی -

خوراک صحت و اخلاق جسمانی خاص عادات مین سے بعض کا تعلق زیادہ کھانے سے ہے چونکہ یہ عادات بہت ہی کم سنی مین حاصل ہوتی ہین اور آیندہ زندگی مین ان کا صحت و خوشی سے تعلق خاص ہوتا ہے - پس وہ خاص توجہ کے لائق ہین -

بہت کم عمر بچہ اکثر کھانا مزے کے واسطے کھاتا ہے اور بہت جلد ایسی

بدنیتی اختیار کر لیتا ہے کہ اگر وہ پوری طرح ترقی کر جائے تو وہ شخص پیٹ کا بالکل غلام
و بیمار دو ہو جائیگا - ابتدائی عمر سے بچہ کو عادت ڈالنی چاہئے کہ بھوکہ کی سہار کرے
صرف ذائقہ کے لئے کہانا نہ کہائے بلکہ بہ اون پر دلیل کا بھی لحاظ کرے -
اور یہ کہ اسکو وہ کہانا کہانا چاہیئے جو اسکے لئے بہترین ہو نہ وہ جسکو وہ سب سے زیادہ
پسند کرے - اس مین شک نہین کہ کلیتہ یہ قرار دیا گیا ہے - کہ غذا خوش مزا اور ایسی ہو
کہ جس سے ذائقہ صادق لطف اٹھا سکے - لیکن بچون کو بہت جلد زیادہ مزے دار
چیزون کی بہادون ہو جاتی ہے - مثلاً مٹھاس و اغذیہ محرک وغیرہ جتنی یہ
خواہش پوری کی جاتی ہے اتنی ہی چاٹ بڑہتی جاتی ہے - اور ان چیزون کی
طرف رغبت نہین رہتی - جو ویسی مزیدار نہین ہین مگر جو بچون کے واسطے فطرتاً
موزون ہین اور جن سے ذائقہ صادق کی اور ایسی زبان کی جو چٹوری نہین ہو
تسکین ہو سکتی ہے - یہ اصول زیر نظر رکھنا چاہیئے کہ فطرتی سیدھا سادا مزہ قائم
رہے - اور اس مین فاسد تحریک جسمانی خواہشون کی ایزاد نہ ہو - وسیع مشاہدہ
نے بالکل یقین دلا دیا ہے کہ بچون کو آزادانہ مقدار مین گوشت کہلانے سے انہین
فاسد و مضر رغبتون کی تحریک ہوتی ہے اور اکثر بلکہ زیادہ تر بیماری پیدا ہوتی
ہے - نیچر نے سہل الہضم غلہ پہل دودہ وہ غذائین بنائین ہین جو بچہ کے الات
ہاضم کے لئے بہت ہی موزون ہین - اور اگر بچون کا کہانا ان ہی چیزون تک محدود
رکہا جائے تو آلات ہضم کے ان شکایات مین سے جو بچون کو بیشتر ہوتی رہتی
ہین بہت سون سے بچنا ممکن ہے -

گرم مصالحے - مرچ - رائی - سرکہ - لونگ وغیرہ جن سے استعمال کا کوئی تقاضا
ذائقہ صادق نہین کرتا ممکن ہے کہ نہایت ہی محرک طریقہ سے ایسی غیر فطرتی خواہش
پیدا کر دین جس مین زیادتی غذا کی ضرورت ہو کر نو عمری ہی مین وہ حالتین پیدا

ہوجاتی ہین جن کا نتیجہ آگے چلکر بدہضمی وودیگر مختلف جسمانی عوارض شدید ہوتا ہے۔ چھوٹے بچون کو کھانے کے اوقات کے بیچ مین کھانے کی عادت عام ہوتی ہے۔ مگر اسکو بالکل بند کر دینا چاہیئے یہ بے قاعدگیان اشتہائے صادق کا نتیجہ نہین ہین بلکہ اُس اشتہائے کاذب کا پتہ دیتی ہین جو مریض معدے سے وقتاً فوقتاً محسوس ہوتی ہے۔ اور یہ وہ حالت ہے جس کے لئے صرف توجہ کی ضرورت ہے نہ کہ خوراک کی۔

ملک امریکہ کے لڑکے دیگر مقامات کے بچون سے ان امور پر کم توجہی کی بدولت زیادہ تکلیف اُٹھاتے ہین۔ ملک اٹلی۔ جرمن۔ فرانس۔ بلکہ انگلستان کے کاشتکار کے لڑکے کی بہت ہی سادہ بلکہ بہت ہی قلیل غذا سے تسکین ہوجاتی ہے۔ اسکاٹ لینڈ کے رہنے والے لڑکے کو اپنے جو کے ستو کے پیالے یا آش جو مین اس سے بہت زیادہ مزا آتا ہے جو ایک امریکہ کے لڑکے کو لذیذ کھانون مزیدار کیک۔ و پکوان وغیرہ مین جو اس کی ماں نے غلط ذوق مین اسکے لئے تیار کیا ہو آسکتا ہے۔ علی ہذا اٹلی کے لڑکے کو اپنی معمولی غذا شاہ بلوط مین اتنا زیادہ لطف آویگا کہ امریکہ کے لڑکے کو مزیدار و اعلیٰ کھانون مین جو امریکہ مین عام ہین نہین آسکتا۔

جب بچون کو کھانا دیا جاتا ہے تو ہم اکثر سنتے ہین کہ مجھے یہ نہین بہاتا۔ یا مجھ سے یہ نہین کھایا جاتا ان الفاظ سے واضح ہوتا ہے کہ کھانے کے متعلق بدعادات جگہ پکڑ گئی ہین۔ اور ضرورت ہے کہ ایسے بچہ کو کھانا اسوقت تک نہ دیکر نفع پہنچایا جاوے جبتک کہ اسکو مفید و سادہ کھانے مین مزا آنے لگے

والدین پر بھروسہ | والدین کا فرض ہے کہ ہر طرح کوشش کر کے اپنے لڑکون

وقفیت بہم پہنچائین - اکثر مثالین اس قسم کی پائی گئی ہین کہ لڑکے بچے سے جوان ہوگئے اور درحقیقت نہ اُنہون نے والدین کو پہچانا اور نہ والدین ہی نے انکی وقفیت حاصل کی - لازم ہے کہ بچپن ہی سے لڑکون کو والدین پر بھروسہ کرنا سکھایا جائے - تاکہ بچپن ہی کے زمانہ مین ان کی افسردگیون - کوششون امیدون اور آرزوٗن سے واقف ہوجائین اور انکی توجہ کو محفوظ و مفید ذرائع کی طرف منعطف کرانے کے واسطے وقت پر تیار رہین اس قسم کی وقفیت سے والدین اپنے بچون کے ان اہم ضروریات کو پورا کرسکین گے - جو انکی بہبودی کیواسطے ایسی ہی ضروری ہین جیساکہ کہانا - کپڑا یا پناہ اس وقفیت کی بدولت والدین اپنی اولاد کے اعلی فطرت کے حسب حال ضروریات بہم پہنچا سکتے ہین -

مکان کی دلچسپی | والدین کو اپنا فرض سمجہنا چاہیئے کہ وہ اپنے بچون کی بہوکھ کا جس طرح علاج کرتے ہین اسی طرح انکی اس محبت کی جو خوبصورت اشیا کی طرف ہوتی ہے - خبرگیری کرین اور اس آخرالذکر امر کے واسطے جہان تک انکی استطاعت ہو مکان و قرب وجوار کو حسب حال سجاوٹ سے دلکش کرین گو وہ سیدہا سادہا کم خرچ ہی کیون نہ ہو - جون جون بچہ بڑہتا جائے مفید و دلچسپ کتب مہیا کی جاوین - غرضکہ گہر ایسا دلچسپ اور قوی الاثر ہونا چاہیئے کہ گہر کے باہر کا کوئی اثر اسکو ضائع یا برباد نہ کرسکے ہزارون سیاہ کاری و گناہ کی شاہ راہ پر نکل کہڑے ہوتے ہین اور وہ مفید اور نیک اُمور کے واسطے یقیناً بچ جاتے اگر انکے مکانات بجائے گندگیواسے یا غیر دلچسپ یا بالکل نفرت انگیز ہونے کے جیسا کہ اکثر ہوتا ہے دلچسپ یا بالکل نفرت انگیز ہونے کے جیسا کہ اکثر ہوتا ہے دلچسپ ہوتے -

لڑکون کے لئے خاص خطرہ | جو راستہ لڑکپن سے جوانی تک جاتا ہے -

اس مین ہزارون نشیب و فراز مین خوش قسمت واقعی وہ لڑکا ہے جو نیک کرداری کے تنگ وسیدہی پگڈنڈی سے ایسا ہٹا ہے کہ ان سب سے بچکر نکلجائے۔ سب سے اول بری عادت جس مین لڑکے کا مبتلا ہوجانا بہ آسانی ممکن ہے۔ یہ ہے کہ والدین کی عزت نکرے۔ مان یا باپ کے احکام کی تعمیل نہ کرنا اسوقت بہت ہی آسان ہے جب وہ اسکی تعمیل کرانے کے واسطے موجود نہ ہون یا جبکہ عدم تعمیل کی خبر ان کو نہ پہونچے اور رفتہ رفتہ خصوصًا جبکہ ماسکے ا سے والدین کافی ملامت کرنے یا سزا دینے سے درگذر کرین بچہ بالکل اپنے آپ کو تابعداری کے فرائض سے آزاد سمجھنے لگتا ہے ایسا لڑکا پہلے ہی بربادی کی سڑک پر بہت کچھ بڑہ چکا ہے۔ اور اب سوائے موقہ و وقت مناسب کے کوئی کثر کچھ ہی گناہ کرگذرنے مین باقی نہین والدین کی اس سے بڑھکر اور کوئی غفلت نہین ہوسکتی کہ وہ اولاد سے اپنے احکام کی پوری و کافی تعمیل نہ کرادین۔

اس مین شک نہین کہ عقلمند والدین اپنی اولاد سے ان اُمورات کو نہ چاہین گے جو معقول نہین ہین یا جو ایسے ہین کہ جو بچہ کو با وجہ ظلم یا اپنے حقوق کے قاطع نظر آوین۔ ایسے امور سے بچہ کے دل سے عزت جاتی رہے گی اور فہمایش بلکہ سزا کی نتائج مغائر پیدا ہون گے اس گھر سے بڑہ کے بدقسمت گھر نہین ہین کوئی سرکش بچہ قابو پائے ہوئے ہو۔

ہمارے مشاہدہ مین ایسے گھر آئے ہین جہان باپ مان بڑے بھائی بہن سب کے سب چھوٹے ضدی بچون کے معمولی ضدون کی بالکل مطیع ہین یہ وہ بچے ہتے جن کی ضدین لاڈ نے اتنی بڑھا دین کہ وہ گھر کے مختار ہوگئے۔

خودرائی اس مین شک نہین کہ خود مختاری آدمی کے لئے خوفناک ہے لیکن بچون کے لیے خود مختاری کی بلا روک اطاعت و کسی قاعدے سے سوائے

اپنے نفس سرکش وخواہشات بے تربیت کے واقف نہ ہونا بدرجہا زیادہ
خطرناک ہی جو باپ اپنے لڑکے کو خواہشات کا بندہ - بیک باگ بے تربیت -
دیگر اشخاص کے حقوق وخواہشات قواعد دینی ودنیوی کے ذمہ داریون سی غافل
اُٹھائے اسکو بدقسمتی کی شکایت کا کوئی حق اس صورت مین نہین ہو سکتا کہ
اس بچہ کے کرتوت کی بدولت اسکے سفید بال غمزدہ ہو کر قبر مین پہونچین -

معتبری وراستی | دوسرا قسم خرابی کا جس مین لڑکون کے گرنے کا احتمال ہی دغابازی
ہے - فرض کرو ایک لڑکے سے والدین کی آنکھ سے اوجھل کوئی قصور یا
شرارت کی اس کی مان اس سے پوچھتی ہے کیون بیٹا تمنے ہماری حکم عدولی
کی - شرمندگی وخوف سزا اسکو ترغیب انکار ہوگی اور مان کی ممتا ممکن
ہے کہ بخوبی تمام تحقیقات کر کے اس جھوٹ کو عیان کرنے سے باز رکھے
ایک دفعہ کا جھوٹ دوبارا کے واسطے راستہ بنا دیتا ہے - یہان تک
کہ رفتہ رفتہ سچائی ایمانداری وصفائی قلب کی طرف سے دل بالکل پھر جاتا
ہے اور بچہ ان خوبیون کی افسوسناک کمی کے ساتھ جو بھروسہ اور ذمہ
داری کے امور کے لیے ضروری ہین بڑا ہو جاتا ہے - ایسا لڑکا ہر طرح
ممکن ہے کہ کسی وقت خائن خزانچی یا گندم نما جو فروش دغاباز ثابت ہو
راستی انمول واعلیٰ صفت ہی - اور زمانہ حال کی سب سے زیادہ افسوسناک
حالت یہ ہی کہ سچی راستی مکمل دیانت داری وقوی صاف دلی ومعتبری کمیاب
ہوتی جاتی ہے - جو لڑکا بھلا آدمی بننے کا خواہشمند ہو کہ اور اسکی عزت کرین
اور دنیا مین رعب پھیلے اور قائم رہے اسکو چاہیئے کہ بچپنے سے ایمانداری
ودیانت داری - راستبازی سچائی وخلوص کی عادت ڈالے -

بداعتقادی | ان متذکرہ برائیون سے جو بہت سے لڑکون کے چال چلن

کو بگاڑ دیتی ہیں اور اُن کو کارآمد حالت سے گرا دیتی ہیں۔ لی چلی
ایک اور ان سب سے بڑھ کر بیہودہ کبیرہ گناہ بداعتقادی
ہے اس سے بڑھ کر صدمہ اور بطرح نہیں ہوتا کہ جب سڑک پر جاتے ہوئے
شدید قسمیں ٹوٹی ٹوٹی زبان سے ان لبوں سے سنائی دیتی ہیں جو ابھی صاف
بول بھی نہیں سکتے لیکن بڑوں کی بدگفتگو سے آگاہ ہوتے ہیں۔ بتاؤ ایسے
لڑکوں سے سوائے اسکے کیا امید ہو سکتی ہے کہ معین وقت پر وہ شدید
جرائم کے مرتکب ہونگے اور بدکرداری کے مدرسے سے پاس ہو کر کسی جیل
یا تادیب گاہ کے اعلیٰ ڈگری نوعمری ہی میں حاصل کریں گے ۔

مطلق العنانی جس شخص کو اس زمانہ کے لڑکوں کو دیکھنے کا اتفاق ہوتا
رہتا ہے اسکی زبان پر اکثر آجاتا ہے کہ آج سے ۲۰ سال بعد معتبر و سنجیدہ
کے کاموں کے لئے آدمی کہاں سے ملینگے جتنے لڑکوں کو ہم دیکھتے ہیں انھیں
بیشتر مطلق العنان ملتے ہیں۔ بچپن ہی سے چرٹ۔ سگرٹ۔ تمباکو پینے و کھانے
کے دلدادہ و شیدا ہو جاتے ہیں بڑے شہروں میں اکثر دیکھا گیا ہے کہ بدنصیب
چھوٹے چھوٹے چھوکرے جو مشکل چل سکتے ہیں چرٹ کے وہ ٹکڑے جو تماکو
کے بڑے دلدادہ پھینک دیتے ہیں اٹھا لیتے ہیں اور ایسا معلوم ہوتا ہے
کہ ایسا ہی مزہ اڑا رہے ہیں جیسا کہ [illegible] تمباکو پینے والے تماکو کے
استعمال سے لڑکوں کو شراب نوشی یا اسی قسم کی نشہ والی چیزوں کا راستہ کھلتا
ہوا ہے جو سخت [illegible] اور دائم المرض کا پیش خیمہ ہے ۔

گناہ کبیرا ان بد عادات و بدکرداریوں کے اگر [illegible] نہیں تو عمر [illegible]
ہوتی ہے جو دل کو اور بھی [illegible] والی قسم کی زیادہ تباہ کرنیوالی ہیں۔
وہ عادات جو ان صفحات میں قابل بیان بھی نہیں ہیں جن کا علم ان لڑکوں

مین پائی جاتی ہین جو بدعادات و بدکردار بہا ئی متذکرہ صدر کے عادی ہین بلکہ ان لڑکون تک بھی یہ بدی پائی جاتی ہے جن کی طرف ہمارا خیال نہین ہوتا کہ وہ مطلق العنان ہین یا کسی طرح کی بدکرداری کی طرف میلان رکھتے ہین -

برے لڑکون کی صحبت جو لڑکے فحش اور ناپاک گفتگو کرتے ہون ان سے باحتیاط اس طرح بچنا چاہئے گویا وہ کسی سخت متعدی بیماری مین گرفتار ہین - کوئی جسمی بیماری اس سے زیادہ اڑکر لگنے والے نہین ہے جیسے کہ دماغی و جسمانی ناپاکی - کچھ شک نہین کہ آجکل ہر طبقہ کے لڑکون مین یہ عادات اسقدر پہیل گئی ہین کہ خوف آتا ہے حتی کہ جو بچے دایہ کی سپردگی مین ہوتے ہین ان کو یہ سب سے زیادہ خطرناک عادت بے غیرت نوکر اور بدمعاش دایہ سکہا دیتی ہین - گندہ خیالات یا بدافعال لڑکون مین عام بدکرداری ہے - اس زمانہ مین بمشکل کوئی مدرسہ کا لڑکا ایسا نکلیگا جسکو شہوانی درس سے واقفیت نہ ہو والدین کا سب سے بڑا فرض اپنے لڑکون کے حق مین یہی ہے کہ ان کو بدکرداری کے نقصانات و خطرات سمجہادین اور بہوشیاری نگران رہین کہ وہ بد لڑکون سے نہ ملین جلین -

جس بچے کے خیالات پاک صاف ہونگے فحش و بدکرداری کا ایما ہوتے ہی بہاگیگا اور جو مشہور سیاہ کار ہین ان سے اس طرح بچیگا جیسے کسی متعدی بیماری سے یا زہریلے کیڑے سے واقعی خوش قسمت وہ لڑکا ہے جو شہوانی لوکا بلا داغ کہائے بڑا ہو جائے اور اسکا دماغ ناپاک خیالات و ذہنی سچاستون سے پاک رہے

باب چہارم

قوت اور اوسکا راز

باشندگان روما سے لیکر قدما سے یونان میں قوت و مضبوطی جسمانی نہایت وقعت کی نگاہ سے دیکھی جاتی تھی۔ غیر معمولی تناسب اعضاء و قوت جسمانی اکثر و بیشتر خاص صفت حکومت و منصب کے لئے امیدواروں کے انتخاب کے وسیلہ ہوا کرتی تھی ایکدفعہ جب شاہ روم مہمات میں مصروف تھا اوسکے ہاتھ اتفاقاً ایک تنومند قوی ہیکل وحشی شخص لگ گیا۔ اسکو اوسنے اپنی فوج کا جنرل بنایا اور بعد میں یہی وہی شخص اوس مملکت کا فرمانروا ہوا۔ فطرتاً شخص میں کہ جسمانی قوت کی تحسین ہی کرنی چاہئے تھی۔ اسلئے کہ لڑائی کے موقع پر کسی فوج کی فتح و شکست کا انحصار سپاہیوں کی دست بدست لڑائی کی قابلیت و برداشت پر ہوا کرتا تھا مگر موجودہ زمانہ کی ایجاد اسلحہ آتش فشان اور توپخانے نے لڑائی کا ڈھنگ بالکل بدل دیا ہے یہانتک کہ اب کسی کمانڈر کی بندوقوں کی رفتار اسکی رہبری کی لیاقت سپاہیوں کی تعداد سے بہتر نتائج مترتب کرتی ہے۔

قوت جسمانی کی وقعت کا زوال

اسی طرح سے کلوں کے استعمال سے کاشتکاری اور قریب قریب جملہ دیگر دستکاریوں اور صنعت و حرفت کے کاموں میں ضرورت استعمال اعضاء کم ہو گئی ہے۔ اسکا نتیجہ یہ ہوا کہ قوت جسمانی کی وقعت اب بہت کم رہ گئی ہے اور جسم کی طاقت تو کوئی قابل خیال شئے ہی نہیں رہی ہے

جسمانی مشاہدہ جو روما سے کبھی کے زمانہ مین اوج تکمیل پر تھی اور جسکی مثالین قدما کی صناعون
سے ابتک خیال مین آسکتی ہین - اب مفقود ہے اور اسکے ضائع ہوجانے کا باعث
بڑی حد تک یہی واقفیت جسمانی کی کمی ہوئی ہے ہمارے زمانہ کا سنگ تراش اگر پہلے
زمانہ کا سا بت بنانا چاہے تو اس کام کے واسطے آجکل کوئی زندہ نمونہ اوسکو نہین
مل سکتا اور وہ مجبور ہوگا کہ بہت سے لوگون کے مختلف اعضا کا الوان بت بنا سکے
مثلاً کسی کی ٹانگ کسی کا ہاتھ کسی کی گردن وغیرہ -

اس گھٹتی کے زمانہ مین بیڈول و کمزور آدمیون کی نسل تیزی کے ساتھ پھیلتی چلی
جاتی ہے اور یہ قسمت والے اپنے دو ہزار برس پہلے کے بزرگون سے
ایسے مختلف ہونے کا فخر رکھتے ہین کہ اگر انکو ان سے بے تعلق سمجھا جائے
تو بیجا نہین -

ہر نئی نسل اپنی پچھلی نسل سے جسمانی قوت مین کچھ گری ہوئی معلوم ہوتی ہے -
اور اسوقت کے کمزور زرد رو ضعیف و ناتوان جسم والے لڑکے جنکے دماغ
کام تو دیتے ہین مگر انکو اونک نہین جنکے مزاج مین چڑچڑاپن کوٹ کوٹ کر بھرا ہے -
جنکی رنگتین بے وقت کی زردیان معلوم ہوتی ہین آیندہ نسل کے لئے کوئی خوشی
کا خیال نہین پیدا کرتے -

قومی عضلات کامیابی کی بنیاد ہین -

گو موجودہ حالت زندگی مین مقابلتاً قدماء یونان
و روم کے دو ہزار برس پہلے کی حالت زندگی سے
زمین و آسمان کا فرق ہے تاہم یہ امر واقعہ ہے کہ جس آدمی کے بدن مین قوت
دل ہوگا اور جسکی صحت عمدہ ہوگی بشرطیکہ [illegible] انسانی زندگی کے ہر
قسم کے مرحلہ مین کامیاب ہوتا ہے گو اس قاعدہ کی بہت سی مستثنیات
عیان ہین تاہم مشہور و معروف مثالین وزیر انگلستان گلیڈسٹون - ایم

شیرین وکنظر ہوگو - ولیم کلفرڈ نزبیٹ وغیرہ وغیرہ کی اس اصول کو قائم کرنے کے لیئے کافی ہین -

جسمانی تیاری صرف ورزش سے حاصل ہوسکتی ہے - دنیا کے جملہ حیوانات کے گٹھنے اور تیار ہونے کے لیئے ورزش ضروری ہے یہ فطرت کا ایک کلیہ ہے کہ جس عضو سے کام نہ لوگے گھٹتا چلا جاویگا تا آنکہ بالکل بیکار بعض حالتون مین بالکل غائب ہو جاویگا - برخلاف اسکے جس عضو سے کام لوگے وہ اسی کام کے تناسب سے قوی و تیار ہوتا جاویگا -

ورزش و عمل کا اثر لوہار اپنے ہاتھ سے بھاری ہتھوڑہ چلاتا ہے اور انگیٹھے سے گرم لوہا کسی چیز کو دستی کے ذریعہ پکڑ کے نہائی پر رکھتا ہے دن بھر مین کئی ہزار ضرب وہ مارتا ہو داہنے ہاتھ کے اس سخت کام سے نتیجہ ہوتا ہے کہ داہنے ہاتھ کے عضلات اُسکے بہت کچھ بڑھ جاتے ہین لیکن اُلٹے ہاتھ کے عضلات بمشکل اُن آدمیون سے زیادہ ہوتے ہین جو اور معمولی پیشون مین لگے رہتے ہین -

اب ذرا عمل کا اثر کسی ایسے ہندو فقیر پرست پر ملاحظہ کرنا چاہیئے جو اپنا ہاتھ سیدھا اوپر اٹھائے ہوئے تپسیا کرتا رہتا ہے بعد چند دنوں ہاتھ کو بالکل جنبش نہ دینے سے وہ ہاتھ سوکھ کے لکڑی ہو جاتا ہے اور گوشت بالکل غائب ہو کر ہڈی پر صرف چمڑا رہجاتا ہے -

صرف روزانہ لگاتار ورزش کی بدولت ہم اتنی آسانی سے ادہر اودہر جنبش کرتے ہین - اگر ہاتھ کچھ دن رومال مین لٹکائے رکھنے کا اتفاق ہو تو سارا بازو قریب قریب بالکل بیکار ہو جاتا ہے - اور چاہے ایک ہی ہفتہ کے بعد رومال دور کیا جائے کبھی سخت و عضلات اینٹھے ہوئے معلوم ہوتے ہین جس سے ہاتھ کو جنبش دینے کی کوشش تکلیف دہ

ہوجاتی ہے - بالکل اسی طرح عضلات کی سختی اُسوقت ہی معلوم ہوتی ہے جب کوئی غیر معمولی حرکت کیجائے - مثلاً پیچھے کو یا پہلوؤن کی طرف کو جھکنا صاف طور پر وہ عضلات جن سے نیا کام لیا جاتا ہے ایسے کمزور معلوم ہوتے ہین کہ تعجب ہوتا ہے اگر زبردستی تھوڑی دیر تک کام لیا جائے تو دکھن وتکلیف کئی دن تک رہتی ہے - پس اب سمجھ مین آسانی آسکتا ہے کہ اگر ورزش کم کیجائے یا بالکل نہ کی جائے تو سارا جسم ایسا ہی کمزور اور ناکارہ ہو جانا ممکن نہین بلکہ اغلب ہے -

اگر کوئی شخص کسی سبب سے کچھ دن بستر نہ چھوڑ سکے تو اُسکو اس حالت کا اندازہ اُسوقت بخوبی ہوجاتا ہے جب وہ پہلے پہل بستر چھوڑ کر کھڑا ہوتا ہی یا کوئی معمولی کام جسکا وہ پہلے عادی ہی تھا پہلے پہل کرتا ہے - کھڑے ہوتے ہی اوسکو اپنی ٹانگون کی عجیب کمزوری محسوس ہوتی ہے - اکثر مریض اسکو اس سبب سے ہلکا معلوم ہوتا ہے کہ جسم کے حصص زیرین مین ایکدم سے خون دوڑ جانے سے دماغ مین غیر کافی مقدار خون رہجاتی ہے عجب نہین کہ جن اعضا مین خون اسطرح بکثرت چلا گیا ہے وہ سنسنانے لگین اور دل کی دھڑکن سے مریض خاصا یقین کرلے کہ دل کا کوئی سخت عارضہ ایسا باقی ہے جو ابتک تشخیص ہی مین نہین آیا - جسطرح اکثر کیا جاتا ہے اگر ایسا آدمی پھر صاحب فراش اس غرض سے ہوجائے کہ اُس مین ذرا دم آجائے تو وہ برابر کمزور ہوتا چلا جائیگا - تا آنکہ غیر قابل امداد حالت پیدا ہوجائے گی - اکثر ایسے مریض بعض اوقات علاج کے لئے چار پائیون پر دور دور مقامات سے آتے رہتے ہین - بعض مریض تو ایسے ہی مشاہدہ مین آئے ہین جنھون نے آٹھ آٹھ دس دس سال سے بستر نہ چھوڑا تھا اور اس عرصہ مین بمشکل ایک قدم بھی چلے

تھے تشخیص سے معلوم ہوا کہ یہ سب کچھ عدم استعمال اعضاء کے سبب سے کمزوری عضلات کی بدولت تھا مناسب ورزشوں کے باقاعدہ استعمال نے عضلات کو سنبھال لیا اور وہ پھر جیتوں میں آ گئے - ایسے ہی مریضوں پر علاج مقناطیسی یا چھو چھا کا کرنے والے اکثر اعلےٰ کامیابی حاصل کرتے ہیں - جہاں کوئی ایسا مریض اُنکو ملا اُنہوں نے صحت کے وعدہ وعید کر کے اوسکو معتقد بنایا اول اُسکی امید و آرزو کو اعلیٰ تحریک دی پھر ہیچ میچ کھڑا کر دیا - ہر دفعہ عضلات میں بھی تھوڑی بہت قوت آجاتی ہے اور کچھ دن میں جسم اپنی حالت اصلی پر آ کر معالج کی کامیابی عیاں کر دیتا ہے -

ورزش کے فواید ورزش کے فواید بہت سے ہیں -

(۱) جیسا ابھی بیان ہوا اس سے جسم تیار ہوتا ہے - یہ تو پہلے آپکو بتایا جا چکا ہے کہ عضلات مہین مہین ریشوں سے بنتے ہیں اور ہر ریشے میں قوت سکڑنے کی ہے جو عضلات کام میں نہیں لائے جاتے اون کے ریشے ڈھیلے - زرد - اور ڈھیلے ہو جاتے ہیں - اور اس حالت میں اونکی قوت سکڑنے کی بہت کچھ ضایع ہو جاتی ہے خوب تیار عضلات کے ریشے بڑے بڑے اور سُرخ ہوتے ہیں اور اُن میں قوت و لچک بھی زیادہ ہوتی ہے -

جب کمزور عضلات کو سکیڑ کر اُن سے کام لیا جاتا ہے تو اُس خون کی وجہ سے جو حرکت پیدا ہونے کے وقت وہاں جا پہونچتا ہے اُنکی زردی گھٹ سے سُرخ رنگ سے مبدل ہو جاتی ہے - نئے خون کے ساتھ نئی پرورش کا سامان بھی جاتا ہے جس سے عضلات اپنی کمی پوری کر سکتے ہیں اگر ورزش متواتر کرے معقول پرورش عضلات کی ہوتی رہے تو تیاری بڑھکر غیر معمولی حالت پیدا کر دیگی -

مشہور ڈاکٹر دنشپ نے متواتر و باقاعدہ ورزش کی بدولت اپنے عضلات کو ایسا تیار کر لیا تھا کہ پورے تین ہزار پونڈ کا وزن تسمہ مین باندہکر کندہے پر اوٹھا لیا۔ یہ وہ وزن ہے کہ مضبوط سے مضبوط گاڑی کا گہوڑا بمشکل سہار سکتا ہے۔ نوعمری مین ڈاکٹر دنشپ ایسے کمزور جسم کا آدمی تھا کہ مدرسہ کے لڑکے سخت تحریک پیدا کرنے والے طریقون سے اوسکو ذلیل کرتے تھے اور وہ کمزور مار کہانے کی نشانی کی ہونے کے سبب سے دب جاتا تھا۔ اوسکا اپنا بیان ہے کہ اسی سبب سے اوسنے داشت جسمانی شروع کی جس کا نتیجہ یہ غیر معمولی حالت ہوا۔

(۲) مضبوطی جوان آدمی کے لئے اعلے ترین صفات مین سے ہے دنیا مین کوئی کام ایسا نہین ہو سکتا جس کے لئے مضبوطی دیگر شرایط ایسا شخص ناقابل قرار پائے۔ نہ کوئی ایسا کام ہو سکتا ہے جسکو مضبوط آدمی دیگر حالتون سے بہتر اس حالت مین نہ کر سکتا ہو۔ یاد رکہئے قوی اور کمایا ہوا بدن کچھ بہت قدر کے قابل ہے۔ بدن کی معقول داشت سے نہ صرف جسمانی قوت مین ترقی ہوتی ہے۔ بلکہ حرکات و سکنات مین چستی۔ لطافت و خوش اسلوبی بڑہ جاتی ہے۔ جو آدمی جہوٹے کہاتا ہوا بہدی چال چلتا ہے اوسکا سبب یہ نہین ہوتا کہ اوسکی بناوٹ مین خامی ہے بلکہ یہ باعث ہوتا ہے کہ بعض عضلات عدم استعمال کے سبب سے ایسے کمزور ہو جاتے ہین کہ چلنے مین جو کام انکو کرنا چاہئے نہین کر سکتے۔ اس کل کا نتیجہ مجموعی یہ ہوتا ہے۔ کہ شخص متعلق خوشنما چال نہین چل سکتا۔ شخص باہمت چست شائستہ کی چال مین ایسی چستی و لچک ہوتی ہے کہ اوس شخص سے جس کو جسمانی داشت سے تعلق نہین

ہوا ممکن ہی نہین -

(۳) معقول ورزش جسمانی سے بہت سے جسمانی نقصون کی روک یا اصلاح ہوتی ہے (مثلاً گول کندھے - چپٹا سینہ - جھکی ہوئی کمر) اور جسم سیدھا اور سڈول رہتا ہے - اس قسم کے نقصون مین سے بہت سے براہ راست یا بتوسل دیگر کل جسم مین خرابی اسطرح پیدا کردیتے ہین کہ بعض اعضا تو بسبب خصوصاً پھیپھڑون کے افعال مین ہارج ہوکر اُن کو کام پوری طرح نہین کرنے دیتے - پس ورزش جسمانی کا نفع محض بدن کی تیاری اور حرکات وسکنات کی سڈولی کے سوا کچھہ اور بھی ہے - دراصل اس سے جسم مین جان آتی ہے زندگی بڑھتی ہے اور یہ تو ظاہر ہی ہے کہ خوشی و خرمی اسکے ذریعے سے کیسی کچھہ حاصل ہوتی ہے -

(۴) عضلاتی ورزش سے نہ صرف صحت اور قوت عضلاتی مین ترقی ہوتی ہے بلکہ اس سے براہ راست یا دیگر ذرائع سے جسم کے قریب قریب ہر عضو کو فائدہ پہنچتا ہے - عضلات ہی تو ہمارے ڈھانچے کی ہڈیون کو ہر ایک موقعہ پر جماے ہوئے ہین - اگر یہ کمزور ہوگئے تو ڈھیلے ہوجائین گے - جب ڈھیلے پڑگئے تو جسم کے مختلف مقامات بے ڈول ہوکر صحت پر اثر ڈالینگے اسیطرح تو کندھے گول ہوجاتے ہین کہ جو عضلات انکو تھامے ہوئے ہین وہ ڈھیلے ہوکر اپنا کام پوری طرح انجام نہین دیتے پھر آگے کو جھکنے کا بچاؤ ہی کیا رہا - پسلیون سے سینہ کا ڈھانچہ بنا ہوا ہے جب وہ عضلات جو اُن سے چمٹے ہوئے ہین انکو بخوبی تھام کر اُبھارے نہین رکھتے تو پسلیان اندر کو بیٹھہ جاتی ہین جس سے سینہ چپٹا ہوجاتا ہے جب پسلیان اندر بیٹھہ جائینگی تو ظاہر ہے کہ اعضاے دم کشی بھی پھیپھڑون

کے فعل مین ہرج ہوگا معقول ورزش سے یہ نقص بخوبی رفع کیے جا سکتے ہین۔ اگر آپ ابھی نصف عمر کو نہین پہنچے ہین تو ایسے عیوب ورزش بالکل دور کر دیگی بلکہ بڑی عمر مین بھی ایسے جسمانی نقصون کی بہت کچھ اصلاح ہو سکتی ہے۔ بشرطیکہ باقاعدہ ہدایات پر لگاتار کوشش آپ اپنا فرض سمجھین۔

(۵) اس سے بھی بڑھکر ورزش کا اثر اندرونی اعضاء کی صحت پر ہوتا ہے۔ عضلاتی ورزش سے دل اور پھیپھڑون کا کام جسقدر بڑھ جاتا ہے سبکو معلوم ہے۔ ذرا تیزی سے دوڑکر دیکھو دل کا کام دوگنا اور پھیپھڑون کا دوگنے سے بھی زیادہ ہو جائیگا۔ اس سے صرف یہی مطلب نہین کہ سانس کی تعداد فی منٹ دوگنی ہو جاتی ہے بلکہ سانس کی گہرائی اور ہوا کی مقدار بھی جو ہر سانس کے ساتھ اندر جاتی ہے کہین زیادہ ہو کر کل نتیجہ پھیپھڑون کے معمولی کام کی بہ نسبت دوگنی سے بہت زیادہ کر دیتی ہے۔ جب پھیپھڑون کا کام اور اسکا اثر اتنا بڑھ گیا تو ظاہر ہے کہ عجیب مفید اثر کل جسم پر ہوتا ہے۔

ریشون کی پرورش خون سے ہوتی ہے اور دل کی پچکاری خون کو دھکیل کر ریشون تک پہنچاتی ہے۔ جب دل زیادہ تیزی سے عامل ہوگا تو جسم کے ہر حصہ کو زیادہ خون پہونچیگا اور ریشون کی پرورش زیادہ آزادی سے کریگا۔ صرف یہی نہین کہ اسطرح کثیر مقدار پرورش کرنے والے اجزا کی ریشون کو پہنچے گی بلکہ پرانے اور ناکارہ اجزا بھی زیادتی کے ساتھ ہٹائے جاکر اُن اعضاء کو پہنچا دئے جائینگے جن کا کام اُن کو جسم سے نکال پھینکنے کا ہے۔ پس تکان کے سبب سے جو ناکارہ و بے اثر اجزا جسم مین پیدا ہوتے رہتے ہین اُن سے جسم زیادہ صاف رہتا ہے

پھیپھڑے اپنا کام بڑھا کر خون کو زیادہ آکسیجن پہنچاتے ہیں آکسیجن خون
میں تازہ روح پھونکنے والی۔ گوشت کو تازہ زندگی بخشنے والی اور
زندگی کی مملکت کے ہر گوشہ و کونہ کی صفائی کرنیوالی ہے۔ پس
ورزش سے جملہ افعال میں چستی آجاتی ہے۔ سارا جسم نئی اور اعلےٰ
زندگی سے بہرہ ور ہوتا ہے جسم کی کل زیادہ تیزی سے چلنے لگتی ہے
اور کام کے لئے زیادہ موزون ہو جاتی ہے۔ دماغ ناکارہ اجزا سے
پہلے کی بہ نسبت زیادہ صاف ہو جاتا ہے اور چونکہ پہلے کی بہ نسبت
زندگی بخش خون زیادہ تازہ روح پھونکتا ہے لہذا دماغ بہتر خوض
کرنے لگتا ہے۔ جگر کے حصے میں خون اور آکسیجن کی زیادہ مقدار
چڑھ جاتی ہے جس سے وہ زیادہ صفرہ بنا سکتا ہے معدہ کے افعال
بھی بہتر و کثیر خون دستیاب ہو جانے سے تیز ہو جاتے ہیں جس سے
وہ لعاب معدہ کی زیادہ مقدار تیار کرتا ہے۔ لعاب معدہ کی زیادہ
مقدار سے ظاہر ہے کہ پہلے کی بہ نسبت صرف زیادہ غذا ہضم ہی نہیں ہو سکتی
بلکہ بہتر طور سے قابل ادخال خون بھی ہو گی جب زیادہ غذا کی ضرورت
ہو گی تو بھوک زیادہ لگے گی جب بھوک زیادہ لگے گی تو کھانے میں بھی
مزا زیادہ آئیگا بلکہ کھانا انگ لگے گا۔

اب ذرا غور کیجئے کہ شخص پہلے کاہل اور بیکار حالت میں ہو جس سے بوجہ
ناکارہ اجزا کے غیر کافی اخراج کے اوسکا جسم کاہل اور بھاری ہو گیا ہو
پھر خوش قسمتی سے وہ ارادہ کر لیکر اپنے جسم کے ہر حصہ کو مذکورہ طریقہ
سے نئی چستی اور زندگی سے بھر دے اوسکے لئے یہ تبدیلی نئی
پیدائش ہو گی یا نہیں۔ ضرور ہو گی اور جب ایکدفعہ کوئی شخص اس

اعلےٰ حالت مین (جس سے حواس مین تیزی - اور خوشی - خرمی - اندازہ وسمجھ مین فرق آنے لگتا ہے) رہنے کا مزا اُٹھائے اور اس رحمت والی زندگی کی رحمتون سے بہرہ اندوز ہوئے تو واقعی مشکل ہے کہ پھر وہ کسی اجورہ پر بھی اپنی پُرانی پژمردہ اور گری ہوئی حالت زندگی کی طرف لوٹنا پسند کرے -

(۶) ان دوڑ دھوپ کے اور عجلت بھرے ایام مین جب ایک ایک لمحہ کے حاصل و ضائع کرنے پر قسمت پلٹا کھا جاتی ہے بلکہ جان ادھر سے ادھر ہو جاتی ہے آدمی مین دم کا ہونا بے انتہا قابل قدر و قیمت ہے تاکہ اگر ضرورت پڑے تو وہ ہاتھ پاؤن ہلا سکے - مثلاً ریل پکڑنے کو دوڑ جانا - آگ بجھانے کو لپک جانا - کسی آدمی کو خطرے سے بچانا وغیرہ دم اور کس بل کے لئے دو چیزین ضروری ہین اول قوی دل، دوسرے لسنے اور مضبوط پھیپھڑے - اگر ان دونون اعضاء مین سے کوئی بھی گھٹا ہوا ہے تو ذراسی غیر معمولی ورزش کرنے سے سانس پیٹ مین نہ سمائیگا دل بھی عضلہ ہے اور عضلات ہی سینہ کی دیوارون کو دھونکنی کی طرح باری باری دبا اور پھیلا کر پھیپھڑون کو ہوا سے بھرتے اور خالی کرتے ہین - ورزش جسمانی سے مثل دیگر عضلات کے دل مین بھی جان آتی ہے اور خاص خاص ورزشون سے وہ عضلات بھی قوی کئے جاسکتے ہین جو سینہ پر عامل ہوتے ہین تاکہ پھیپھڑون مین زیادہ ہوا سما سکے اور دم کشی مین زیادہ آسانی ہوسکے -

دم خم دم اور کس بل پیدل چلنے اور سواری کرنے کے لئے ضروری صفات ہین سانس سے دل اور پھیپھڑون کو پیادہ چلنے یا کشتی رانی

وغیرہ کی بازی کے لئے قابل بھروسہ کرنے کو عرصہ دراز تک مشق ضروری ہوتی ہے اسلئے کہ کچھ عرصہ مین جاکر دل اس قابل ہوسکتا ہے کہ جسقدر کام بازی کے وقت اُسکو دینا ہے اطمینان طور سے دیسکے اسی طرح کچھ عرصہ پھیپھڑون کو بھی اس قابل ہونے کے واسطے درکار ہے کہ اوسوقت جسقدر آکسیجن مطلوب ہو اونکی گنجائش کے لئے پھیل سکین۔

کمزور دل سے خطرہ

بارہا دیکھا سُنا ہوگا کہ کوئی شخص ریل اسٹیشن کو دوڑا ہوا ہانپتا ہوا ریل مین گرا اور فوراً منزل حیات طے کرگیا۔ یہ مثال دل کی کمزوری کی ہے اور اسکا سبب یہ ہوتا ہے کہ ورزش کے ذریعے اسکو اس قابل نہین رکھا جاتا کہ دیگر عضلات جسم کے تیز عمل کی سہار کرسکے ہمکو اپنا دل اس قابل کرلینا چاہیے کہ ضرورت کے وقت مثل دیگر عضلات کے کام بڑھا سکے۔ بلکہ سچ پوچھو تو صاف ضرورت یہ ہے کہ دل اپنا کام قابل اطمینان حالت مین اوسوقت بھی کرے جب جسم کے دیگر عضلات بہت گرمائے ہوئے ہون اور نہایت تیزی سے کام مین مصروف ہون۔ جسکو ورزش کی عادت نہ ہو ورزش کرنے پر فوراً اسکو یہ معلوم ہوتا ہے کہ خون شدت سے دماغ کو چڑھ رہا ہے۔ اسکا دل بھی بہت تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے اور وہ یہ سمجھتا ہے کہ اب مرا لیکن باقاعدہ ورزش سے یہ دقتین بہت جلد دور ہوجاتی ہین۔ دل اور رگون مین دم آجاتا ہے جس سے یہ حرکت انکو اتنی جلد پریشان نہین کرسکتی۔

امتحان دل

جس شخص کو ورزش کی عادت ہو اسکی نبض جب وہ چپ چاپ بیٹھا ہو گنو اسکے بعد اوس سے کہو کہ دو یا تین دفعہ وہ زینہ پر چڑھ جائے اور اُتر آئے۔ اب اگر نبض پھر دیکھوگے تو معلوم ہوگا کہ حرکت پہلے سے

فی منٹ ۴۰ سے ۵۰ تک زیادہ ہوگئی ہے لیکن اتنی ورزش سے اوس شخص کی نبض کی حرکت جو ورزش کا عادی ہو صرف ۱۰ سے ۱۵ تک فی منٹ بڑہیگی۔ اس آسان طریقہ سے ہر شخص اپنے دل کی قوت کا امتحان کرسکتا ہے اور ورزش شروع کردینے پر دل کی قوت کے بتدریج بڑہنے کا حال اُس اثر سے دریافت ہوسکتا ہے جو ورزش سے نبض کی حرکت پر یوماً فیوماً کم ہوتا جاتا ہے۔ بیگمان غالب ملک کے کام کاجی ادہیڑ عمر کے آدمیوں مین سے نصف سے زیادہ ایسے نکلینگے جو تیزی کے ساتھ ایک میل بلا سخت خطرہ مین پڑے ہوئے نہین دوڑ سکتے۔ اور یہ تو یقینی ہے کہ ایسا کبھی گذرے تو پھر تہک کے چور ہوجائینگے حالانکہ ہر شخص کو اس قابل ہونا چاہیئے کہ بلا سخت دقت کے میل فی گہنٹہ کی رفتار سے دو یا تین میل دوڑ سکے۔

(۷) ورزش سے جسم زیادہ قابو مین آجاتا ہے اور باقاعدہ ورزش جسم کو ہر دو جانب سے کماکر پٹھون کو قریب دوگنے کے زیادہ مضبوط کردیتی ہے معمولی حالات مین فی الواقع انسان بائین طرف سے بہت ہی کم کام لیتا ہے ہر ایسا کام جس مین ہنر یا قوت یا دونون درکار ہون ضرور ہے کہ سیدہے ہاتھ ہی کیا جائے داہنی جانب جب کام کی کثرت ہے تو ظاہر ہے کہ اوس طرف کے عضلات زیادہ قوی ہوجائینگے اور ریڑہ کی ہڈی بائین طرف سے کج ہوکر بدنما ہوجائیگی جسکا نتیجہ یہ ہوگا کہ داہنی طرف کا ہاتھ کسیقدر نیچا ہوجائیگا یہ نقص اس کثرت سے ہے کہ غالباً ۹۰ فیصدی آدمی اس مین مبتلا نکلینگے۔ معمولی ورزش ہی جسم ہر دو جانب سے یکسان تیار ہوگا جس سے ظاہر ہے کہ ہر دو جانب یکسان کارآمد ہوجائینگے۔ جو آدمی اپنے دونون ہاتھون سے یکسان کام لے سکے اوسکو صرف یہی فایدہ نہین کہ ایک ہاتھ سے کام کرنے

والے کی بہ نسبت وہ اگلے دن یا ایک سال میں زیادہ کام کریگا بلکہ یہ بھی
فائدہ ہے کہ ایک ہاتھ جاتا رہا تو اسکو اتنی مایوسی و تکلیف نہ ہوگی جتنا ایک
ہاتھ سے کام کرنیوالے کو سدھے ہوئے ہاتھ کے جاتے رہنے سے ہوسکتی ہے

(۸) دماغ و اعصاب بھی عضلاتی ورزش سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اس
خیال کی تعمیل ہی میں تو کوئی پٹھا سکڑتا ہے جو دماغ میں پیدا ہوکر اس پٹھے تک
اعصاب کے ذریعہ سے آتا ہے۔ پس ورزش جسمانی سے دماغ و اعصاب
کی بھی ورزش ہوتی ہے اور یہ خیال غلط ہے کہ جسمانی ورزش دماغی تکمیل
میں حارج ہوتی ہے بلکہ دراصل اس سے دماغی بالیدگی میں مدد ملتی ہے
اور دماغ کی قابلیت صدور افعال میں افزائی ہوتی ہے۔ اسلئے کہ
ورزش میں جو اصول پٹھوں کو نفع پہنچاتا ہے وہی اصول اسی طرح دماغ
و اعصاب سے بھی چسپان ہے۔ اور یقیناً اسی سبب سے عضلاتی
ورزش واضح طور سے اعصاب کو قوی کرتی ہے۔ انسان کو اپنے
جسم پر قابو یافتہ بناتی ہے۔ دماغی قوتوں میں اعتدال اور جسم میں پھرتی
بھر دیتی ہے۔ وقت ضرورت مناسب حال کارروائی کے لئے تو
باقاعدہ و مکمل ورزش عضلاتی سے بڑھکر اور کوئی چیز انسان کو تیار کر ہی نہیں
سکتی۔

(۹) ایک صحیح نفع ورزش عضلاتی کا یہ ہے کہ یہ بہترین ذریعہ ایسے اشون
میں افاقہ پیدا کرنے کا ہے جو محنت دماغی و ایسے اشغال سے ہوتے ہیں
جن میں بکثرت خون دماغ کو چڑھتا ہے عضلات ورزش کرنے سے اس قابل
ہو جاتے ہیں کہ بیکاری کی حالت سے زیادہ خون رکھ سکیں پس وہ
دماغ و مرکزہائے اعصاب سے خون کھینچ لیتے ہیں۔ اور جو اجتماع بکثرت

خون وہان پیدا ہو گیا ہو اسکو رفع کر دیتی ہین اب ظاہر ہے کہ متواتر و باقاعدہ
ورزش عجیب و غریب نفع کی چیز طالب علمون و دماغی پیشہ ورون
کے لئے ہے ہزارون آدمی فارغ التحصیل ہونے سے پہلے خود ختم ہو جاتے
ہین یا اگر وہ خوشی دیکھنی نصیب بھی ہو گئی تو اسکے کچھ ہی بعد ہو لیتے ہین نیز
ہزارون ملّا - واعظ - پادری - وکلا - معلم و دیگر دماغی کام کرنیوالے
کسی اعصابی بدنظمی کی بدولت افسوسناک ناکامی سے اکثر دوچار ہو جاتے
ہین لیکن یہ حالت کبھی نہ ہوتی اگر وہ اپنے دماغ کو متواتر و باقاعدہ ورزش
سے ٹھنڈا کر کے آرام دیتے رہتے -

(۱۰) ایک بہت بڑا نفع ورزش جسمانی کا وہ اثر ہے جو نظم عصبی کے اوس حصّہ
پر ہوتا ہے جسکے زیر تحت محض عمل حیوانی ہے - کثرت کار دماغی پریشانی
کی وجہ سے کثرت خون سے جس شخص کا دماغ بھڑکا رکھا ہو اور حالت
پیچ و تاب پیدا کر رکھی ہو اسکی نسبت یہ احتمال بہت زیادہ ہے کہ وہ ان
خیالات و جذبات کا جو پورے ہونے کے لئے ڈنڈ مچا دیتے ہین اس
شخص کی نسبت زیادہ آسانی سے شکار ہو جائیگا جو ورزش جسمانی کر کے
دماغ سے خون کو نکال پہنکتا ہے اور ایسا کر کے وہ خوش آیندہ تکان
پیدا کر لیتا ہے جو بہترین طریقہ سے خیالات کو سکون جسم کو آرام اور
نیند کو غفلت بخشتی ہے -

یہ امر قابل غور ہے کہ آوارہ گرد وحشی قومین جن کا گذر اوقات بخیر
نتائج شکار و معمولی نباتات پر ہوتی ہے باوصف زیادہ تر حیوانی
غذا کہانے کے اس گناہ کبیرا سے کہ ان مہذب لوگون کے بہ نسبت بہت
کم عادی ہوتے ہین جو طرز معاشرت کے سبب سے جسمانی ورزش کم کرتے

ایک یہی فائدہ ایسا ہے کہ صرف اسی کے سبب سے جسمانی ورزش کا شوق آجکل کے
نوجوانوں کو دلایا جائے کیونکہ زمانہ حال کے بڑے اور افسوسناک حالات میں سے
نمایاں یہ بھی ہے کہ جملہ مہذب اشخاص میں بدکرداری و شہوت پرستی بڑھتی جاتی ہے

بڑی بڑی مثالیں | باقاعدہ ورزش سے جو نفع ہوتے ہیں اونکی چند مثالیں
اس جگہ بیان کی جاتی ہیں۔

گلیڈاسٹون | گلیڈاسٹون کا لکڑی کاٹنے کا شوق اور اس کام میں سرگرمی
مثل سفارت کے قابلیت کے مشہور تھی۔ ۸۰ سال سے متجاوز ہو کر بھی وہ قابل
تعظیم مدبر الملک ایسا ہی چست تھا جیسا ابتدائی زمانے میں۔ اور اوسکی
ہوس آف کامنس کی تقریریں یہ ثابت کرتی ہیں کہ دماغی یا جسمانی کمزوری نے
نام کو بھی دخل نہ پایا تھا۔ جب لندن میں پولیٹکل معاملات کی سرگردانی زیادہ
پریشان کر دیتی تھی تو وہ اپنے وطن چلا جاتا تھا اور کچھ دن تک بڑے بڑے شاہ
بلوط کے درخت جو وہاں کثرت سے ہوتے تھے کاٹا کرتا تھا۔

ڈکنس | یہ شخص پیدل چلنے میں ایسا ہی مشہور تھا جیسا ناول نویسی میں
روزمرہ ناشتہ سے قبل وہ ۹ یا ۱۰ میل چل لیا کرتا تھا اور کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا تھا
کہ ۲۵ یا ۳۰ میل چلنے کے بعد وہ دن کا کھانا کھایا کرتا تھا۔ اگر وہ کھانے سے پہلے چلتا
نہ ہوتا تو غالباً اس کی نوشت و خواند میں مصروف زندگی لمبی ہوتی لیکن وہ اپنے
زمانہ میں چل بسا کہ جب عموماً علما بہترین کام کیا کرتے ہیں۔

بیرن | گوکہ یہ شخص نہایت بد اعمال بلکہ سخت اوباش تھا لیکن اصول صحت
متعلقہ ورزش جسمانی کا نہایت پابند تھا۔ روزمرہ دوڑ لیتا تھا کشتی چلا لیتا
تھا تیر لیتا تھا اور ورزش شمشیر کیا کرتا تھا ساخت جسمانی کی تکمیل پر اسقدر توجہ
کی تھی کہ بیرن کے چند ایسے کام کر دکھائے جنکے برابر بہت کم ہو سکتے ہیں وہ کمان

غالباً اسی داشت جسمانی و معتدل نوش خورکی بدولت وہ اتنے عرصہ تک اون دیگر
بے احتیاطیوں کے بد اثروں کا جنکا وہ عادی تھا مقابلہ کرتا رہا -

سپکلارن | یہ شخص تعلیم داشت جسمانی کا سرگرم تبلیغ کرنے والا تھا - اسنے اپنی
کتاب متعلقہ مضمون ہذا میں ورزش کے نہایت نمایاں اثروں کی مثالیں درج کی ہیں
چند اون میں سے درج ذیل کیجاتی ہیں - ۱۲ افسر جنکی عمر مختلف مابین ۱۹ و ۲۴ سال تھی
مسٹر پاس بھیجے گئے - مین نے انکا سینہ - بازو و دیگر اعضا احتیاط ناپ لئے اور
ورزش شروع کرادی - تیاری جسم کا اندازہ کرنیکے لئے وقتاً فوقتاً نصاب ورزش
کے دوران میں انکی پیمایش کیجاتی تھی - نتائج حاصلہ یہ ہوئے کہ بازو مونڈھے اور سینے
کی چوڑان میں تعجب انگیز اضافہ ہوا یہانتک کہ چوتھا مہینا ختم ہونے سے پہلے بعض
یہ حالت ہوئی کہ بلا امداد وردی و جاکٹ میں نہیں سماتے تھے - اور جب کھینچ تان کر
پہنا ہی دیجاتی تھی - تو بیچ کا حصہ چار انگل کھلا رہتا تھا - ایک مہینا اور گذرنے کے بعد
تو وہ کپڑے آتے ہی نہ تھے لہذا نئے کپڑے تیار ہونے تک اپنا اپنا بڑا کوٹ
پہنکر انکو چند شکس کے کمرے میں آنا جانا پڑتا تھا - انہیں سے ایک شخص کا سینہ
پورے پانچ انچ بڑھا تھا - اب بتاؤ اس پانچ انچ کے معنی کیا ہوئے - غور کرو اندازہ پانچ
انچ کی گنجائش بڑھ گئی کہ دل اور پھیپھڑے اوس مین کام کریں - کوئی اندازہ اس نفع کا ہو
ہوسکتا جو اسطرح بالضرور حاصل ہونا چاہئے -

پھر یہ بھی غور طلب ہے کہ جب جسم کے اس خاص حصہ کو یہ کچھ ملا تو دیگر حصص کا
متناسب حصہ کیا ہوا - اسلئے کہ باقاعدہ ورزش کا اثر کل جسم پر اور یکسان ہوتا
ہے - یعنی سینہ میں یہ کچھ تغیر اوسوقت تک نہیں ہوسکتا جبتک کہ ہر جزو حصہ
جسم اپنا متناسب حصہ نہ پائے لہذا جسم کے اندرونی اعضا میں سے ہر ایک
کا اسی تناسب سے قوی ہونا ظاہر ہے دریافت نتائج ورزش کے لئے میں نے یہ بھی

کیا تہا کہ ورزش شروع کرانے کے کچھ ہی دن بعد اون سب کے فوٹو تا بہ کمر کہنچوا کرا کے رکھ لئے تھے - پھر جب نصاب ورزش کے اختتام پر اونکے فوٹو دوبارہ لیکر ملائے تو چھوٹی چھوٹی تصویروں میں انقلاب عظیم صاف نمایاں تہا - یہ تغیر خاصکر سب سے چھوٹے افسر کی تصویر میں زیادہ پایا جاتا تہا یہ شخص ۱۹ برس کا نوجوان آدمی تہا - اور جیسا کہ پہلے میرا خیال تہا نہ صرف اوسکا گوشت تیار ہوا تہا بلکہ اوسکا ڈہانچہ بہی جسپر پٹھے پھیلے ہوئے ہیں کچھ سے کچھ ہو گیا تہا -

مگر ایک تغیر سب سے بڑھکر ہوا - دیگر تغیرات کو اوسکی وجہ تکمیل کہا جا سکتا ہے بلکہ دیگر تغیرات کو اوسکی شہادت حصول سمجھا جا سکتا ہے - یہ وہ تغیر تہا جسکو ضبط تحریر میں لانا میرے بس کا نہ تہا اسلئے کہ وہ ضبط تحریر میں آ ہی نہیں سکتا - تاہم یہ وہ تغیر ہے جو ہر ایک دیکھنے والے پر عجیب و غریب اثر کرتا ہے - یہ وہ تغیر تہا جسکے دوسرے نام چستی - کس - ہوش و حواس - و تکان کی برداشت ہیں یہی وہ تغیر ہے جو فیتہ کی پیمایش اور وزن کرنے والی کرسی کے ایجاد سے سینکڑوں درجے زیادہ اثر کرتا ہے

ورزش اوٹھان میں مدد دیتی ہے

مذکورہ صدر قابل شخص ورزش کے اوس نمایاں اثر کا جو اوٹھان پر ہوتا ہے اسطرح تذکرہ کرتا ہے -

(۱) چند سال ہوئے ایک نوجوان شخص کا قد ۵ فیٹ - ۴¾ انچ تک پہنچکر عرصہ سے بڑھنا بند ہو گیا تہا - باقاعدہ ورزش شروع کرنے پر پھر قد معمولی رفتار سے بڑھنے لگا تا آنکہ جب وہ شخص ۲۱ برس کا ہوکر ہندوستان آ گیا تو اس کا قد ۵ فیٹ ۶½ انچ تہا -

(۲) ایک مدرسہ کے لڑکے کا قد بچپنے میں کسی روگ پڑ جانے سے بڑھنا بند ہو گیا ورزش باقاعدہ کرنے سے پھر معمولی طور سے قد بڑھنے لگا اور ۹ ماہ میں اوسکی

اونچان ہیں ۸½ انچہ کی ہیشی ہوگی -

ولیم کلن برنیٹ | یہ شخص ایک ممتاز شاعر تہا - اور ۸۴ برس کا ہوکر مرا - آخر وقت تک اسنے اپنی متعجب انگیز جسمانی و دماغی قوت کو باقاعدہ ورزش سے قائم رکہا - اپنے مرنے سے چند سال پہلے اُسنے اپنا طرز عمل اپنے ایک دوست کو لکہا تہا اور یہ خط ولیم کے مرنے کے بعد شایع بہی ہوا - اسکا انتخاب ہم بہی ناظرین کے نذر کرتے ہیں -

جناب من - کچہ عرصہ ہوا میں نے اپ سے اقرار کیا تہا کہ اپنے اشغال ورزش وغیرہ سے آپکو مطلع کرونگا - گو مجہے یہ یقین نہین کہ مرا طرز عمل آپ کے کسی مصرف کا ہوگا لیکن مرے سالہا سال کے تجربہ نے یقین دلا دیا ہے کہ مری ضرورتیں اوسسے خاصی اچہی طرح پوری ہوتی ہیں - میں خاصی بڑی عمر کو پہنچ گیا ہون - لیکن اس عمر کی ضعیفی سے محفوظ ہوں گو یہ بات وثوق کے ساتہ نہیں کہی جاسکتی کہ یہ حالت مجموعی کہانتک مری اوس طرز زندگی سے موثر ہے جسکو میں نے اتنے عرصہ سے اختیار کرکے نہایت پابندی کرکہی لیکن مری قوت دماغی جسمانی و عام حالتیں خاصی محفوظ ضرور ہیں -

میں اسی موسم میں علی الصباح ساڑہے پانچ بجے اور گرمی میں آجکل کی نسبت نصف گہنٹہ یا گہنٹہ بہر پہلے - اوٹہتا ہوں اُٹہتے ہی ڈہیلے ڈہالے کپڑے پہن کر ورزش شروع کر دیتا ہون زیادہ ورزشیں ایسی کرتا ہون جن سے سینہ چوڑا ہوتا ہے اور جسم کے ہر رگ و ریشے کو حرکت ہوتی ہے - مرے آلات ورزشی یہ ہیں بہت ہلکے ڈمبل - ایک بانس - جو پیرنشل بار - اور ایک ہلکی سی کرسی - پورا ایک گہنٹہ اور بعض اوقات اس سے بہی زیادہ اسطرح گذار کر میں نہاتا ہون - بحالت قیام وطن بعض اوقات مکان پر ورزش کم کرتا ہون اور باہر جاکر نصف گہنٹہ یا زیادہ کے لئے

کسی تیز ورزش کے کام میں لگ جاتا ہوں۔ غسل کے بعد اگر ناشتہ تیار نہیں ہوتا تو ناشتہ کے وقت تک مطالعہ میں مصروف رہتا ہوں۔

ناشتہ کے بعد کچھ دیر مطالعہ کرکے میں شہر کے اندر ایوننگ پوسٹ کے دفتر تک جو کوئی ۳ میل کے فاصلہ پر ہے پیدل جاتا ہوں۔ وہاں سے کوئی تین گھنٹے کے بعد ہمیشہ پیدل آتا ہوں چاہے جو موسم ہو۔ بحالت قیام وطن میں پھر مطالعہ میں اسوقت تک مصروف رہتا ہوں جبتک کہ پژمردگی کی وجہ سے مجھے باہر کھلی ہوا میں نکلنا پڑے پھر میں اپنی دوکان یا باغ میں جاکر میوہ دار درختوں کو چھانٹتا ہوں یا وہاں کچھ اور ضروری کام درختوں کا کرتا ہوں۔ اسکے بعد میں اپنی کتابوں کے سر ہو جاتا ہوں میں عموماً پیدل چلنے کو سواری پر ترجیح دیتا ہوں۔ اور سواری میں نہیں آتا جاتا

ورزش باقاعدہ ہونی چاہئے

ان حالات کو دیکھنے کے بعد جی دار و فہمیدہ نوجوان اشخاص میں سے کون ایسا ہو سکتا ہے (یہ واضح رہے کہ صرف ایسے اشخاص کے لئے یہ سب کچھ لکھا جا رہا ہے) جو اپنے جسم کو بنانے۔ اعضا و عضلات کو تیار کرنے۔ شان و شوکت حاصل کرنے۔ ہضم غذا مکمل کرنے اور ذہن کو وہ قوت بخشنے کے لئے جو صرف متواتر و باقاعدہ ورزش سے حاصل ہوتی ہے تھوڑی دیر تک مطلوبہ کوشش کرنے میں کوتاہی کریگا۔

اگر یہ سوال کیا جائے کہ معمولی محنت و مشقت سے خاص ورزشوں کا مقصد کہاں تک پورا ہو سکتا ہے تو اسکے جواب میں صرف یہ کہنا کافی ہے کہ بہت سے اقسام محنت و مشقت سے اسقدر کافی ورزش جسمانی ہو سکتی ہے جس سے کھانا بخوبی ہضم ہو جائیگا اور بھوک کھل کر لگیگی بلکہ ورزش کے فوائد میں سے بعض اور بھی حاصل ہو جاتے ہیں لیکن کثرت ایسے پیشوں کی ہے جو اگر بیڈول نہیں بھی کر دیتے تو سڈول کم و بیش ضرور غارت کر دیتے ہیں۔ مثلاً کسان کو جھکنے میں پیچھے سے اٹھنے پڑتے ہیں۔

ڈول بندی ہیں - زمین ہموار کرتے ہیں - نلائی کرتے و کھیت کاٹنے وغیرہ میں اپنی پشت سے اسقدر زیادہ کام لینا پڑتا ہے کہ پیٹھ کے عضلات بہت کچھ قوی ہوجاتے ہیں لیکن سینہ کے عضلات کی طرف سے بے غوری ہو جاتی ہے یہ اسی سبب سے ہے کہ ادھیڑ عمر کے آدمیوں کے گول شانے چپٹے سینے اور پیچھے کو جھکی ہوئی ریڑھ کی ہڈی پائی جاتی ہے لوہار کا کام داہنے ہاتھ کو اور داہنی طرف کے سینہ کو بخوبی تیار کر دیتا ہے - لیکن بائیں ہاتھ و بائیں جانب سینہ کے لیئے اتنا تھوڑا کام ہے کہ کچھ عرصہ میں بدوضعی بڑھکر نقص کی حد کو پہنچ جاتی ہے - کشتی چلانے والوں کے پیٹھ دکھنے سے نیچے کے عضلات کے لیئے مقدار کام کی اتنی ناکافی ہوتی ہے کہ شانے آگے کو جھک جاتے ہیں - انگلیاں بھی ڈانڈ پکڑنے کے بدولت کم و بیش ٹیڑھی ہوجاتی ہیں -

معمولی کسانوں کی چال ذرا غور سے دیکھو انکی بے ڈھنگی چال سے بھدے پن و سستی کی عجیب تصویر کھنچ جاتی ہے اس سے ظاہر ہے کہ محنت مشقت کرنے والے آدمیوں کو اور نیز ان کو جنکا کام بیٹھے رہنے کا ہے باقاعدہ ورزش اس لیئے کرنی چاہیئے کہ شغل متعلقہ سے جو بدوضعی پیدا ہونے کا احتمال ہے اوسکی روک ہوسکے اور سارا جسم معقول تناسب سے تیار ہوجائے -

ہر گھر کی ورزش گاہ یہ خیال ورزش سے اکثروں کو باز رکھتا ہے کہ قیمتی الات بلکہ ایک علیحدہ عمارت صرف اسی کام کے لئے ہو تو آدمی خاص ورزشوں سے نفع اٹھا سکتا ہے - لیکن یہ خیال غلط ہے فی الواقع بہت عمدہ عمدہ و موثر ورزشیں بہت معمولی بلکہ ایسے الات سے ہو سکتی ہیں جو ہر گھر میں یقیناً اسانی سے میسر آسکتے ہیں - یہ آلات ایسے معمولی ہوتے ہیں کہ چاہے گھر کی کچھ ہی حالات ہو ہر شخص مہیا کر سکتا ہے - صرف تھوڑا سا خرچ اور تھوڑی سی محنت سے وہ سامان

بہم پہنچ سکتا ہے۔ جس سے ورزش زیادہ دلچسپ اور بعض مراتب میں زیادہ مفید ہو سکتی ہے۔ لہذا یہ کرنا چاہئے کہ اگر ممکن ہو تو دیوان خانے یا گھر کا کوئی مقام اس کام کے لئے مخصوص کر دو تاکہ گھر بھر کے آدمی وہاں ورزش کر لیا کریں۔ اور مختلف آلات ورزش بھی احتیاط سے وہاں رکھے جا سکیں۔

خاص اعضا کو تیار کرنے کے لئے ورزشیں

بعضوں کا خیال ہے کہ ورزش اتنی ہونی کافی ہے کہ جسم میں دوران خون کی تیزی قائم رہے اور بھوک لگ آئے باقی یہ جھگڑا فضول ہے کہ کسی قسم کی ورزش کیجائے یہ سخت غلطی ہے جو لوگ دس دس گھنٹے سڑک پر بیٹھے تھوڑے سی پتھر توڑتے رہتے ہیں انکو بھوک بھی خوب لگتی ہے اور داہنے ہاتھ کے عضلات بھی خوب تیار ہو جاتے ہیں لیکن باقی جسم کو عدم توجہی کے سبب سے سخت نقصان پہنچتا ہے۔ اعضا میں سختی ہو جاتی ہے چال سے بھدا پن ٹپکنے لگتا ہے اور جسم کی سڈول اور حرکت کی شان غارت ہو کر رہتی ہے۔ جسم کو باقاعدہ تیار کرنے کے لئے ہر شخص کو ایسے خاص ورزشیں کرنی لازم ہیں جو اوسکی حالات خاص کے لئے ضروری ہوں اور مقدار ورزش کی اتنی ہونی چاہئے جتنے اعضائے متعلقہ یا کل جسم کو چاہئے۔ اس ذریعہ سے خاص کمزوریاں یا نقص دور کئے جا سکتے ہیں۔ خاص ورزشوں کی ضرورت سے مطلع ہونے کے لئے زندہ تصویروں کو دیکھنا چاہئے تاکہ دلچسپی پیدا ہو۔ بعضوں کے بازو اور بدن پچلچلے اور بد وضع دیکھنے میں آئینگے۔ بعضوں کے بلے بھرے ہوئے اور بدن بھرے ہوئے۔ اکثروں کا سینہ یا شانہ الٹے سے نیچا اسلئے ملیگا کہ سیدھی طرف کے عضلات الٹے جانب سے بہت زیادہ قوی ہیں۔ کچھ کی ریڑھ کی ہڈی عدم داشت جسمانی کے سبب سے بہت کچھ بدوضع پائے جائیگی۔ کسی کا سینہ چپٹا دکھائی دیگا وغیرہ وغیرہ۔

ورزش سے کون کون نفع اُٹھا سکتا ہے۔

چھوٹا سا جواب تو یہ ہے کہ سب۔ لیکن اتنے ذرا سے جواب سے کام نہیں چل سکتا لہذا تفصیل وار سنئے

(۱) بچے۔ باقاعدہ ورزشیں بچوں کو ۷ برس کی عمر سے پہلے نہ شروع کرانی چاہئیں۔ لیکن اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ بڑے ہو کر آپکی اولاد قوی مرد یا عورت بنے تو اول ہی سے جسمانی خبرگیری شروع کر دیجئے۔ ہلکے ہلکے ڈمبل۔ مٹیاں۔ جھنجھنے چٹے بٹے۔ بنوا کر چھوٹے چھوٹے بچوں کو کھلونوں کی طرح کھیلنے کو دیدیجئے اون کو پکڑنے اور اوٹھانے میں عضلات خاصی ورزش کرینگے۔ جب بچے ذرا بڑے ہوں تو اونکو چھوٹے چھوٹے بیلچے بھی لے دیجئے اور انکے لئے پھولوں کی کیاریاں لگا دیجئے بچے خوشی خوشی ان کیاریوں میں اپنے بیلچوں سے کام کرینگے یا اونکو شوق دلا کر چھوٹی چھوٹی نالیاں زمین میں کھدوائیے بچے عموماً زمین کھودنے کی رغبت رکھتے ہیں اور یہ رغبت ہندوستان میں شاید اور جگہ سے کم نہیں جن بچوں کی معقول نگرانی نہیں ہوتی وہ اپنے ہاتھوں سے مٹی کرید کرید کر کپڑوں میں بھرے پھرتے ہیں لہذا بہت ہی آسان ہے کہ اون سے پھولوں کی کیاریوں میں کام کرا لیا جائے یا چھوٹی چھوٹی نالیاں کھدوائی جائیں کام زیادہ بڑھانے کے لئے چھوٹے چھوٹے بوٹے بچوں کو دیدئے جائیں کہ وہ کھدی ہوئی مٹی ان میں بھر کر ایک جگہ سے دوسری جگہ اٹھا کر ڈول بنائیں۔ کوبے دیدئے جائیں کہ وہ اون سے ڈول بندی میں مٹی دبائیں۔ لیکن اس سے یہ غرض بالکل نہیں ہے کہ بچوں کو کثیف حالت میں بھی رکھا جائے خوب یاد رکھئے کہ جلد کو کثافت سے اٹا لینا بھی ایسا ہی عمل دم گھٹنے کا ہے جیسا کہ گلا دبا دینا یا سینہ بھینچ دینا۔

(۲) لڑکے۔ جیسا ابھی بیان کیا گیا ہے ۷ برس کی عمر سے پہلے باقاعدہ ورزش نہ شروع کرانی چاہیئے اور یہی عموماً وہ زمانہ ہوتا ہے جب نوشت وخواند

کا و باؤ بڑہنا شروع ہوتا ہے - پیچھے ایک جگہ ہم بتا آئے ہیں کہ عدم واقفیت
جسمانی کی بدولت فارغ التحصیل ہونے سے پہلے ہی بہت سے ہو بیٹھتے ہیں
یا اگر فارغ التحصیل ہو بھی گئے تو عین بعد فضیلت کی پگڑی عموماً صرف اس
کام کی رہ جاتی ہے کہ اس سے الگنی باندھ کر فضیلت مآب کو اسپر ڈالدیا
جائے - پس جس عمر سے تعلیم کا دباؤ بڑھنا شروع ہوتا ہے اگر اوسی
عمر سے جسم کو اوسکے مقابلہ کے لئے تیار بھی کرتے جائیں تو درمقصود تک
بہ آسانی صحیح وسلامت پہنچ جائینگے -

یہی نہیں اگر لڑکوں کے دلیں بدن بنانے کا شوق ابتدا ہی سے
پیدا کر دیا جائے تو نخد وشش زمانہ قریب وعین بعد بلوغت ہیں وہ بہت
کچھ سنبھلے رہینگے -

(۳) نوجوان | جنہوں نے خوش قسمتی سے بچپن سے ورزش کی ہو
انکو اپنی حالت جسم وقوت اعضائی داشت کا لطف اس وقت تک اگر
معلوم ہو ہی جائیگا - اور انکا فرض ہے کہ اپنی حالت کو بناتے چلے جائیں
لیکن اگر آپنے ورزش نہیں کی اور آپ جوان ہو گئے ہیں تو بھی ضرور ورزش شروع
کر دیجئے - انسان خلقت کے لحاظ سے آپ کی قوت ۴۵ سال تک بڑہتی جائیگی
اور یہ صرف اسیوقت ہو سکتا ہے جب آپ ورزش کے عادی ہو جائیں اور لگاتار
کوشش کر کے اپنے آپکو زندہ درگور ہونے سے محفوظ رکہیں -

ادھیڑ | کچھ فطرتاً نوجوانی کی چلت پھرت کے ایام کے بعد انسان کاہلی کیطرف
رجوع کرنے لگتا ہے - آرام طلبی بڑہتی جاتی ہے اور کہانے پینے کی لذتوں کی طرف
توجہ زیادہ ہوتی جاتی ہے - یہ سب کچھ تو ہے لیکن بدقسمتی سے جب تک زندگی قائم
ہے تندرستی کے لئے ہاتھ پیر ہلانا بھی مثل غذا کے ضروری ہے - اگر کاش ایسا ہوتا

تو ادھیڑ عمر کے آدمیوں کو ورزش کی تکلیف اٹھانے کی صلاح نہ دی جاتی - مگر ہمارا معلوم ہے کہ
بلا ایسکے کام جیسا کہ چاہیے نہیں چل سکتا - اور اسکی طرف لاپرواہی کا نتیجہ بیشتر یہ ہوتا
ہے کہ انسان قبل از وقت ضعیفی کے نیچے میں جا پہنستا ہے - اسکی صحت کو نقصان پہنچتا ہے اور بدن
چھوٹنے لگتا ہے اندرونی اعضا بھی متاثر ہوتے ہیں معدہ الگ اکڑا جاتا ہے ادھا الگ - رو کھٹے جاتے ہیں
جوانی تک ورزش کا شوق بھی اکثر رہتا ہے لیکن ادھیڑ عمر کو پہنچکر اکثر چھوڑ بیٹھتے ہیں - سوئے اتفاق سے
اگر کوئی شخص جوانی میں کسرتیا اور پہلوان ہو تو یہ حالت اور بھی زیادہ گت بنا دیتی ہے -
پھر بے انصافی یہ کی جاتی ہے کہ اس خرابی کو اصلی وجہ کی ذمہ عاید کرنے کے بجائے ابتدائی
زمانے کی کثرت سے منسوب کیا جاتا ہے -

تجربے نے ثابت کر دیا ہے کہ ادھیڑ عمر میں صحت خراب ہو جانے کا باعث گو وقتاً فوقتاً عمل میں آئی ہوئی
غلطیاں بہی ہوتی ہیں لیکن ۹۰ فیصدی خاص وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس عمر کو پہنچکر جسمانی کام سے قطعی
گریز اختیار کر لیا جاتا ہے اور آرام طلبی کی پیدا ہونے لگتی ہے -

ادھیڑ آدمی بخوبی سمجھ لیں کہ انکی ڈھلتی عمر کا بہترین سہارا ورزش ہی ہے البتہ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ
جو [illegible] اور مناسب حال ہوتا ہے وہی عمل ۵۰ برس کی عمر میں ناعاقبت اندیشی
و [illegible] ممکن ہے - ورزش کرو لگاتار کرو - لیکن اپنی قوتوں کو نہ کا نہ مارو اسطرح
[illegible] امید ہے کہ وہ تکالیف اور بیماریاں جنکو آپ غلطی سے مقتضائے عمر
سمجھ [illegible] بہت جلد جاتی رہیں -

۵۰ سال [illegible] یہ [illegible] وثوق کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ انسان اتنی ورزش کر لیا جتنی ۱۶ - ۱۷ برس کی عمر
میں کافی ہوتی ہے - بہر حال مطلب یہ ہے کہ اپنی حالت کے مناسب حال ورزش سے آپ
بالکل [illegible] کے مصداق بنے بیٹھنگے کہ ابھی تندرستی بہتر ہے -

[illegible]	جنکا شیوہ یاد الٰہی جان بنا ہے اور دل ہے کہ ہم بھی اس دنیا والوں

میں ہو جاتے اگر مناسب ورزش کی طرف کوشش ہو سکتا ہے تجربہ ثابت کر چکا ہے کہ [illegible]

[illegible]

(۶) ناتوان آدمی - باقاعدہ ورزش کے بدولت ناتوان وکمزور آدمی کہیں
سے کہیں پہنچ سکتے ہیں - البتہ یہ یاد رکھنا چاہیئے کمزور عضلات سے کام بہ احتیاط
لیا جائے - بہت سے ایسے ناتوان آدمی جنکی طرف سے ڈاکٹروں کو ناامیدیاں تھیں
آج باقاعدہ داشت جسمانی کی بدولت قوی آدمیوں کے ذیل میں داخل ہیں -
یہ خیال کہ جو لوگ پیدائشی قوی ہیں صرف وہی تنومند ہو سکتے ہیں صحیح نہیں ہے -
اسمیں کلام نہیں کہ پیدائشی قوی ہونا مزید سہولیت ہے لیکن اگر ایسا نہ ہو تو بھی اپنی کوشش
سے آدمی قوی ہو سکتا ہے مشہور عالم شخص سینڈو بچپن میں ایسا ناتوان تھا
کہ کئی دفعہ اسکے جینے کے لالے پڑ گئے تھے - دس برس کی عمر تک قوت کے نام سے
وہ شخص ناآشنا تھا - اس عمر سے ورزش کا شوق اسکو ہوا اور استقلال کے ساتھ
کام کرنے کے بدولت آج وہ شخص اپنی قوت و زور کا ڈنکا دور دور بجا رہا ہے -
۱۸ سے ۲۱ برس کی عمر تک اسکی قوت میں نمایاں ترقی ہوئی اور اسنے قوت کو اپنا
پیشہ قرار دیکر ادھر ادھر نامی گرامی ہم پیشہ اشخاص سے مٹ بھیڑ شروع کر دی
جسکے نتائج اسکی شہرت کے اشتہار ہوتے رہے - غالباً آپ اس شخص کی قوت
کا صحیح اندازہ اسوقت تک نہ کر سکینگے جبتک اسکے دو ایک ساتھیوں کا حال نہ سن
لینگے - ایک دفعہ سینڈو معہ اپنے ایک دوست کے بلیرڈس کھیل رہا تھا - کچھ اور
آدمی بھی وہاں آگئے اور زبردستی ان سے بگڑ بیٹھے - بدقسمتی سے ان جھگڑالو آدمیوں
میں سے ایک صاحب اپنے آپکو کچھ سمجھتے بھی تھے - انھوں نے الفاظ سے گذر کر
ہاتھا پائی شروع کر دی اور دو گھونسے دھر ہی دیے - سینڈو نے بچ کر نکل
جانا چاہا لیکن وہ حضرت سمجھے کہ یہ دب گیا پھر کیا تھا ایک اور ناک پر ایسا دیا
جسنے سینڈو کو زخم خون کر دیا - ضرورتاً سینڈو کو ہاتھ پاؤں کام میں لانے پڑے
اٹھکر پھرتی سے حملہ آور کو اٹھا لیا اور سر گھٹنے ملا کے کھینچ کے زمین پر دے مارا -

ایک چرا خا ہوا۔ میز ٹوٹ گئی اور بد قسمت شخص نیچے جا پڑا۔ یہ کمبخت مضروب
جو خود اپنی بد قسمتی کا باعث ہوا تہا ڈیڑہ دن تک بیہوش رہا۔
سینڈو کو ایک موقعہ پر شیر سے کشتی لڑنی پڑی۔ یہ شیر خود سینڈو کا بیان ہے
کہ بہت غصیلا تہا۔ ایک ہفتہ پہلے اپنے نگہبان کا ناشتہ کرچکا تہا۔ اور سینڈو
نے بہت سے شیر پہلے دیکہتے تھے لیکن یہ ان سب سے بڑا اور عمدہ تہا۔ چونکہ
شیر کے پاس قدرتی ہتہیار رہتے اور انکا بدل اسکے پاس نہ تہا لہذا شیر کے مونہہ پر
... ہانہ اور پنجوں پر دستانے چڑہا دئے گئے تھے۔ بہر حال اب قوت کا موازنہ
تہا۔ واقعی وہ بہی عجیب سمان ہوگا اشرف المخلوقات اور اشرف الحیوانات
مطلق معرکہ آرا تھے۔ پنجرے میں سینڈو کا داخل ہونا تہا کہ شیر کی آنکہیں
قہر آلود ہوگئیں اور اسنے دبک کر جست کی سینڈو نے خالی دیکر ایک ہاتھ گلے
میں اور دوسرا کمر میں ڈالدیا اور (۵۳۰) پونڈ وزن کے شیر کو سینے تک اٹہا کر اچھی
طرح بہینچا تاکہ اسکو خبر ہوجائے کہ اشرف الحیوانات مطلق کا فرض ہے کہ
اشرف المخلوقات کی تعظیم کرے۔ پہر کچہہ اور حال اپنی کی چالوں کا ہے
انجام کار سینڈو شیر سے لپٹ پڑا سینہ سے سینہ ملا ہوا تہا۔ شیر کے پنجے
سینڈو کے کندہوں پر تھے اور گاؤ زوری ہورہی تھی۔ جتنا سینڈو بہینچتا تہا
شیر نوچتا تہا دستانے پہٹ کر اسکے ناخن باہر نکل آئے تھے اور جابجا سے اپنے
اپنے حریف کو نوچ ڈالا لیکن سینڈو اسکو گنہگار کی طرح دبائے رہا۔ اور نہ نکلنے
دیا۔ پہر موقعہ پاکر اسکو الگ پہنکدیا شیر کے غصہ کی کوئی حد نہ تہی۔ باہر والے چلائے
کہ پنجرے سے نکل آؤ لیکن سینڈو کا بیان ہے کہ مجھے ابہی ایک اور کام کرنا
تہا وہ کام یہ تہا کہ سینڈو شیر کی طرف سے پیٹہ موڑ کر کہڑا ہوا شیر جست کرکے
پیٹہہ سے آلپٹا سینڈو نے گردن پکڑ کے ایک ہی جہٹکے میں اسکو سر پر سے

لاکر سامنے دے مارا۔

اور بہت سے واقعات سینڈو نے اپنی زور آزمائیوں کے لکھے ہیں لیکن ہمارے مختصر رسالے میں گنجائش کہاں ہمیں صرف یہ بتانا ہے کہ یہ وہی کمزور بچہ ہے جو داشت جسمانی کے بدولت اس حد کو پہنچا ہے اس شخص کی عمر اب ۳۲ سال کی ہے اور اسکا خیال ہے کہ ۴۵ برس تک قوت بڑھتی چلی جائیگی۔ یہ بالکل سچ ہے اسلئے کہ انسانی خلقت و داشت جسمانی کے لحاظ سے اوس عمر تک قوت کا بڑہنا استثنا نہیں بلکہ کلیہ سمجھنا چاہیئے۔

(۷) عورتیں | کیا آپ نے یہ مثل نہیں سُنی کہ عورت بیسی اور کہیسی۔ اسکے دل ہلا دینے والے معنی یہ ہیں کہ عورت کا زمانہ انحطاط بیس سال کی عمر سے شروع ہوجاتا ہے۔ اب ذرا غور کیجئے مرد بیسا اور کہیسا کیوں نہیں۔ صرف اس لئے کہ مردوں نے اپنے آپکو بدفضول نہیں سمجھا ہے۔ پس عورت بیسی اور کہیسی اسلئے کہ ہمنے عورتوں کو بدفضول قرار دے رکھا ہے یہ غنیمت ہے کہ اب ہماری آنکھیں کہلتی جاتی ہیں اور اب ہم عورتوں کو ایسی فضول سی شے نہیں سمجھتے جیسا کہ پہلے ہوتا تہا۔ لہذا ہم مردوں کی توجہ خاص طور سے اسطرف منعطف کرکے بتانا چاہتے ہیں کہ جسطرح خود انکی زندگی کیلئے تندرستی اور تندرستی کے لئے ہاتھ پیر ہلانے کی ضرورت ہے اسیطرح انکی بہنوں کی خلقت بھی مقتضی ہے۔

ہماری عورتیں عموماً زندہ درگور رہتی ہیں۔ انکے اکثر سے اکثر پژمردہ چہرہ دل کی بشاشی بہت کم پائی جاتی ہے۔ اونکی چال سے بہدہ پن اور اونکی حرکات سے کاہلی اور نڈہالی کی تصویر نہایت موثر طریقوں سے کہنچ جاتی ہے پس ہمارا فرض ہے کہ ہم اونکی امداد صرف اطبّا کے خمیرہ وورق تک محدود نہ رکہیں بلکہ قوانین قدرت

کی پابندی بھی انکے لئے ضروری سمجھیں ہم عورتوں کو بھی بتانا چاہتے ہیں کہ اپنے بھائیوں کی طرح اونکو بھی تندرستی کی ضرورت ہے۔

ہماری ضروریات کی وجہ سے ہمارے ملک کی بیشتر عورتوں کی دنیا اونکی گھر کی چہار دیواری ہوتی ہے۔ باہر کی ورزش گو وہ نہیں کر سکیں لیکن گھر میں بھی سب کچھ ہو سکتا ہے۔ اسمیں شک نہیں کہ صحن کی خالی چہل قدمی عورتوں کے لئے چنداں دلچسپی نہیں رکھ سکتی جسکی یقینی وجہ یہ ہے کہ اول تو اپنے صحن کا ہر حصہ آنکھوں میں بسا ہوا ہوتا ہے اور آنکھوں کے لئے کوئی نیا منظر نہیں ہوتا دوسرے وہ کام بالکل ایک سا اور بلا تغیر ہوتا ہے پس فطرتاً تھوڑی دیر میں طبیعت اکتا جاتی ہے۔ پھر اس سب پر طرہ یہ کہ چہل قدمی سے ایسی نرم ورزش کہ جبتک زیادہ نہ ہو کام نہیں دے سکتی۔ لہذا محض چہل قدمی سے کاربراری مشکل بھی ہے اور وقت طلب بھی لیکن اور ورزشیں بخوبی کام دے سکتی ہیں۔ ہماری عورتوں کے لئے ڈمبل کی ورزش اور بہت سی ورزشوں سے زیادہ موزوں ہوگی۔ مختلف حرکات کے سبب سے دل لگا رہیگا کچھ زیادہ وقت بھی صرف نہ ہوگا اور نفع خاطر خواہ حاصل ہوگا۔

چونکہ عورتوں کی داشت جسمانی کا خیال بھی ہمکو نہیں آتا اسلئے یہ نیا مضمون غالباً بہت سوں کو چونکا دیگا لیکن ہم یہ چاہتے ہیں کہ اس پر اچھی طرح غور کیا جائے اسلئے کہ اسکی سخت ضرورت ہے اور ہم اپنے تعصب سے خاصی طرح مخلصی پا چکے ہیں۔

جب تک ہماری توجہ اس ضرورت کی طرف نہ تھی ہمکو کوئی وجہ نہ تھی کہ ہم ورزش کے اثرات کا خیال کرتے لیکن اب ممکن ہے کہ بعض اشخاص یہ خیال کرنے لگیں کہ ورزش سے عورتوں کے جسم میں سختی پیدا ہو جائیگی

اور خوبصورتی جاتی رہیگی۔ اگر کاش یہ خیال آپ کے دل میں پیدا ہو تو وہ بے بنیاد
ہوگا۔ اس بارے میں عرصہ دراز سے تجربات ہو رہے ہیں اور یقین کے ساتھ یہ
بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ خاص خاص ورزشیں جو عورتوں کے حسب
حال ہیں اون کے متواتر استعمال اور رفتہ رفتہ بڑھانے سے عورت کے عضلات
مرد کی طرح ابھرتے نہیں بلکہ مضبوط اور گول ہوتے جاتے ہیں جسکی بدولت
صورت و شکل میں وہ دلکش باتیں پیدا ہو جاتی ہیں جو قابل تعریف ہیں۔
اور اگر عضلات عمدہ نہ ہوئے تو نکھ شکل سے درست عورت اپنی نسبت سوکھی
اور بے رنگی معلوم ہوتی ہے روپ کی بابت یہ ہے کہ عمدہ جلد و عمدہ صحت جھلکتا ہوا
رنگت ہی تو روپ کہلاتا ہے۔ جب صحت نہ اچھی ہوئی تو روپ کہاں رہا یہ عورت
کا حق ہے کہ وہ خوبصورت معلوم ہو۔ خوبصورت وہ اسطرح معلوم ہو سکتی
ہے کہ صحت عمدہ ہو۔ صحت کی عمدگی کا انحصار ورزش پر ہے لہٰذا جب صحت
مطلوب ہو جاتی ہے خوبصورتی ورزش سے ہر وقت ہی حاصل ہو سکے ہم امید
کرتے ہیں کہ آپ ان سطور پڑھیں بلکہ اپنی ضرورتوں پر غور کرکے ضرور اسطرف
توجہ کرینگے۔ ہمکو یہ بھی امید ہے کہ ہماری کتابیں ضرورت سے مطلع ہونے کے
بعد ہماری امداد اپنی حالت سنوارنے میں کرینگی اس لئے کہ بلا ورزش کے
عورتیں اپنی حالت صرف اوس صورت میں درست رکھ سکتی ہیں جب
نیچر انپر رحم کرکے صحت کے متعلق اپنا قاعدہ بدل دے لیکن بیماری کا ہونا
ہونا ممکن ہے۔

علم ورزش جسمانی کی ضرورت اور اسکا استعمال

فی الحقیقت علم ورزش جسمانی ایک نہایت
مشرک علم ہے۔ قدما سے یہ جنہوں نے انواع
و اقسام کی ورزشیں ایجاد کی ہیں اس علم سے ناواقف ہرگز نہ تھے بلکہ وہ

نہایت عقیدت کیش ہو کر اس متبرک علم کو سیکھتے تھے۔ لیکن اب غالبًا
بہت کم ایسے ہونگے جو اس علم کو متبرک سمجھنا ور کنا اس بات سے بھی واقف
ہونگے کہ فی الواقعہ داشت جسمانی بھی کوئی علم ہے۔ بہر حال اسجگہ ہم آپکو بتانا
چاہتے ہیں کہ داشت جسمانی معمولی نہیں بلکہ غیر معمولی اور متبرک علموں میں سے
ہے اسکی ضرورت دیگر ضروریات زندگی سے ہرگز کم نہیں اور اسکے استعمال کے
لئے بھی خاص توجہ کی ضرورت ہے۔

صحت و تندرستی اسدرجہ عام الفاظ ہیں کہ آپ اور ہم اسکے مفہوم سے
خاصے واقف ہیں لہذا بجائے کسی لمبی چوڑی تعریف کے صرف اسقدر کہنا
کافی ہوگا کہ جسم کا کارہائے متعلقہ کو باقاعدہ انجام دینا صحت و تندرستی ہے
باقاعدہ انجام دہی کار متعلقہ کے بسیط مفہوم میں کار دماغی و جسمانی سب
ہی کچھ شامل ہے۔ اسلئے کہ کارہائے متعلقہ جسم کا سرانجام بذریعہ مختلف پٹھوں
اور عضلات کے ہوتا ہے اور حواس فی نفسہٖ کوئی خاص اور علیحدہ شئے
نہیں ہیں بلکہ حصہ جسم متعلقہ کے فعل کا نتیجہ ہیں۔

یہ آپکو پہلے معلوم ہو چکا ہے کہ صحت و تندرستی کا حصر فطرت کے اس کلیہ
پر ہے کہ استعمال اعضا سے افعال و جوڑ بند درست رہتے ہیں اور عدم استعمال
سے خرابیاں پڑتی ہیں۔ اس اصول کو عملی جامہ پہنانے کے لئے صحت و تندرستی
کے واسطے جسم کو کمانا بھی مثل کھانے وغیرہ ضروری ہے۔ جسم کو کمانے کے لئے
مختلف وسائل یعنی طرح طرح کے کھیل۔ کود۔ پھاند۔ ورزشیں۔ کرتب
وغیرہ وغیرہ مقرر کیئے گئے ہیں اور کوشش کی گئی ہے کہ وہ دلچسپ بھی
ہوں تاکہ دل لگے مختلف حرکات بھی ترتیب دی ہیں کہ کام ایک سا
ہو جانے کے سبب سے دل نہ اچاٹ ہو جائے۔ عموماً دیگر ممالک میں

ایسی حد پر آکر ختم کردیا ہے لیکن متقدمین ہند نے اسی سلسلہ کو اپنے بچاؤ اور
دشمن کے ریزہ ریزہ کرنے کے اعلےٰ ذرائع میں بھی منتقل کیا ہے جن سے اپنے بچاؤ
کے علاوہ دلچسپی بھی بہت کچھ بڑھ گئی ہے لیکن جو کچھ حشر ہماری قدردانیوں
نے مثل دیگر فنون کے ان اختراعات کا ہے وہ بھی ظاہر ہے بہرحال اس جگہ کے
مناسب حال یہ بحث نہیں اسلئے ہم کو یہ رونا کسی اور جگہ رونا پڑیگا۔
الغرض ان ہی ذرائع کا باقاعدہ استعمال عمر جسن۔ وجہ کے لحاظ سے
کرنا علم داشت جسمانی ہے۔ داشت جسمانی ایسے وسیع المعنی الفاظ ہیں
کہ ہمارا کوئی ہنر کوئی علم کوئی پیشہ اس سے باہر نہیں ہوسکتا اسلئے کہ کوئی ہوا
کسی طرح سے کام میں لایا جاسے اور کچھ ہی نتیجہ کیوں نہ پیدا کرے چونکہ اسکی
نوعیت افعال جسم سے باہر ہو نہیں سکتی ہیں وہ داشت جسمانی میں شامل ہوجائیگا
لیکن اصطلاحی معنوں میں ان الفاظ کا مفہوم صرف اوس عضلاتی بناوٹ اور
اسکے افعال تک محدود ہے جو ہماری ڈھانچ کی ہڈیوں کے ساتھ مختلف اعضا
میں متشکل ہوتی ہے۔ پس جسطرح مدرسہ کا کوئی استاد استعمال حواس متعلقہ
کے ذریعے سے ادراک کو سدھاتا ہے اسیطرح معلم علم داشت جسمانی عضلات
کے باقاعدہ استعمال سے جسم کو صحت۔ تندرستی۔ قوت وچستی کا گھر بنا تا ہے
عضلات کا باقاعدہ استعمال صرف اسی صورت میں ہوسکتا ہے جب
عضلاتی بناوٹ سے آپکو اطلاع ہوجائے اور اس مقصد کے حصول کے
واسطے ہمکو پھر ڈھانچ سے شروع کرنا پڑیگا۔ یہ آپکو معلوم ہے کہ جسم کے ڈھانچ
میں ہڈیاں ہیں جو سخت اور ڈھانچ پر عضلات پھیلے ہوئے ہیں جن سے ہمارے
اعضا کی موجودہ شکل دکھائی دیتی ہے۔ یہ عضلات گوشت کے ریشوں سے
بنتے ہیں لیکن یہ ریشے یونہیں اٹھا اٹھا کر جما نہیں دئے گئے ہیں۔ صانع کامل

کی صنعت میں کوئی شے ایسی نہیں ہو سکتی کہ ہمارے حدود سمجھ میں آجانے پر ہمیں بجز تحیر میں نہ ڈال دے۔ ان ریشوں کی بناوٹ تقسیم و افعال سب الگ الگ ہیں۔ محققین نے عضلات کو دو قسموں میں منقسم کیا ہے۔

(۱) مطیع (۲) دوسرے آزاد۔ مطیع وہ ہیں جو آپکی قوت ارادی کے تابع ہیں آزاد آپ کی قوت ارادی کے عموماً تابع نہیں۔ بلکہ اپنا مقررہ کام کرتے ہیں۔ مطیع عضلات میں سے بیشتر چپٹے اور لمبے ہوتے ہیں اور ان کے کناروں پر ریشے ہوتے ہیں جو ہڈیوں سے چپٹے رہتے ہیں خاص کام ان کے یہ ہیں۔ (۱) جسم کو سادھنا (۲) جوڑوں کو جھکانا (۳) مختلف حرکات کی انجام دہی اور خاص فعل حیوانی یہ ہے کہ جسم کے لئے خوراک مہیا کریں اور جسم کو ضربات سے بچائیں آزاد عضلات اندر ہوتے ہیں اور اعضائے اندرونی کے خبر گیر ہیں۔ ان کے کام ہیں (۱) دوران خون۔ سانس کی آمد و شد۔ غذا کا ہضم۔ کثافتوں کا اخراج و اندرونی دیگر افعال۔ خاص فعل حیوانی انکا جسم کی پرورش اور بڑھوتی کی دیکھ بھال ہوتا ہے۔

یہاں آپ کسی غلطی میں نہ پڑ جائیں اسلئے کہ پہلے ہم آپکو باور کرا چکے ہیں کہ دماغ کے رہنے حکم جسم اور اوسکے جملہ تعجب انگیز حصص ہیں۔ اسجگہ بھی ہم اسکے خلاف نہیں کہہ رہے بات وہی ہے مطلب ہمارا یہی ہے کہ اگر آپکا جگر تندرست ہے تو وہ صفرا بنائیگا اور یہ آپ کے بس کی بات نہیں ہے کہ آپ اسکو منع کر دیں لیکن ۴ قدم چلنے کے بعد آپکو اختیار ہے کہ پانچواں قدم اٹھائیں یا نہ اٹھائیں یا اٹھا کر ہٹا لیں اول الذکر فعل کے تعلق آپ کے آزاد عضلات سے ہے آخر الذکر کا مطیع سے۔

علم داشت جسمانی کا استعمال یہ ہے کہ مطیع عضلات سے کام لیکر بہترین

نفع اٹھائیں۔ چونکہ خوش قسمتی سے ہم آزاد عضلات سے بالکل بے تعلق نہیں ہیں لہذا مطیع عضلات کے باقاعدہ استعمال سے آزاد عضلات پر بھی حسب ضرورت اثر ڈالیں۔

آزاد عضلات میں سے بعض پر تو ہم مطیع عضلات کے ذریعہ سے بہت کچھ اثر ڈال سکتے ہیں مثلاً پھیپڑوں کو ہمارے مطیع عضلات جتنا چاہیں دھونک لیں۔ دل سے ہمارے مطیع عضلات جتنا چاہے زیادہ کام لے لیں۔ مگر بعض پر براہ راست کم اثر پہنچتا ہے۔ ان آخر الذکر کو قابو میں لانے کے لئے ہم اپنے آزاد عضلات کی امداد لیکر حسب ضرورت قوی ہو جاتے ہیں۔ ہمارا خاص ایجنٹ دوران خون ہے جس کو ذریعہ قرار دیکر مطیع عضلات کے ذریعہ سے دیگر آزاد عضلات کو جا دبا سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ علم داشت جسمانی صرف بیرونی بناوٹ تک محدود نہیں ہے بلکہ اندرونی جملہ اعضا کو بھی نفع پہنچاتا ہے۔

علم داشت جسمانی کے اوزار یعنی مطیع عضلات بھی دو قسم کے ہیں ایک تہ ہونے والے دوسرے پھیلنے والے اور شان ایزدی نے انکو ایک دوسرے کے مقابل ترتیب دیکر یہ التزام قائم فرمایا ہے کہ وہ ایک دوسرے پر حاوی ہوں۔ اب سنئے کہ تہ ہو جانے والے کہاں رہتے ہیں اور پھیلنے والے کدھر بستے ہیں۔ اگر آپ ہتھیلیاں سامنے کی طرف کریں اور پہلوؤں میں ہاتھ لٹکا کر کھڑے ہو جائیں تو آگے اور اندر کے عضلات گھٹنے تک تہ ہونے والے ہوں گے اور پیچھے کے اور باہر کے عضلات پھیلنے والے۔ مگر گھٹنے سے نیچے کی ترتیب اس کے خلاف ہوگی۔ آپ کی انگلی ہتھیلی کی طرف تہ ہونے والے عضلات موڑتے ہیں اور پھر سیدھی پھیلنے والے عضلات سے ہوتی ہے اب ذرا غور کیجئے اس ترتیب کی خصوصیت علم داشت جسمانی کے لئے کتنی ضروری ہے۔

اگر کاش یہ ترتیب عضلاتی ایک سی قوت رکھتی تو ہر ورزش جا ہے جسطرح کی کریں۔ ایک ہی سا نفع دیتی لیکن ایسا نہیں ہے - تہ ہو جانے والے عضلات دوسری قسم سے قوی اور اوسپر غالب پیدائش ہی سے ہوتے ہیں۔ اور زیادہ کام بھی دیتے ہیں - آپ کی تشفی کے لئے ہم کچھ مثالیں درج کرتے ہیں اور اون سے آپ کی سمجھ میں بخوبی یہ بات آجائیگی -

بچہ مٹھیاں کیون باندھے رہتا ہے - اس لئے کہ تہ ہو جانے والے عضلات پھیلنے والوں پر اتنے غالب ہوتے ہیں کہ اپنے سامنے اون کی چلنے ہی نہیں دیتے تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ پیدا ہوا بچہ اپنے دست و بازو کے ان عضلات کی گرفت سے اپنا بوجھ سنبھال سکتا ہے لیکن پھیلنے والے عضلات ایسے کمزور ہوتے ہیں کہ انگلی سیدھی کرنی بھی دشوار ہوتی ہے - یہ غلبہ نسبتاً زیادہ کام کرنے کے سبب عمر بھر قائم رہتا ہے - اور ذیل کی مثالیں اسکا ثبوت ہیں -

(۲) کروٹ کے بل سوتے ہیں جسم آگے کی طرف کنڈلی مارے رہتا ہے -

(۳) جن لوگوں کو داشت جسمانی نصیب نہیں ہوتی کندھے گول اور آگے کو جھکے ہوئے ہوتے ہیں -

(۴) بڑھاپے میں آدمی آگے کو جھک جاتا ہے ایک مشکل یہ بھی ہے کہ بیشتر پیشے اور کام بھی تہ ہو جانے والے عضلات کو اور قوی کرنے والے ہوتے ہیں اور اون کی بدولت تہ ہو جانے والے عضلات کی قوت یہان تک بڑھ جاتی ہے کہ بیڈولی پیدا کرنے پر اکتفا نہ کر کے دوران خون والات ہضم پر بھی حملہ کر بیٹھتی ہے یہ حملہ کیسا ہو اور اصل زندگی پر بادی النظر میں ہم بے جوڑ سی بات کہہ گئے ہیں لیکن دراصل ما رو گھٹنہ پھوٹے آنکھ نہیں ہے - اور آپ کے بھی خواہ ہونے کے لحاظ سے ہمارا فرض ہے کہ ہم آپکو سمجھا کر آگے چلیں -

ہر غالب مغلوب کو پیس ڈالتا ہے تھک ہو جانے والے جب آزادی سے بڑھتے چلے جاتے ہیں اور زیادہ بڑھ جاتے ہیں تو پھیلنے والے مقابلہ درکنار پاسنگ بھی نہیں رہتے - نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سینہ چپٹا ہو جاتا ہے پھیپھڑے اپنا کام ارادی سے نہیں کر سکتے - پھیپھڑوں کا خاص کام خون کے دوران پر اثر ڈالنے والا ہے - لہذا یہ حالت دوران خون پر موثر ہوتی ہے دوران خون میں وقت یا خرابی جملہ اعضائے جسم پر موثر ہوئے بغیر رہ نہیں سکتی - اگر تھک ہو جانے والے عضلات کی یہ چیرہ دستی زندگی پر حملہ نہیں ہے تو کیا ہے -

لہذا علم داشت جسمانی کی ضرورت اس لئے ہے کہ شیر بکری ایک گھاٹ پانی پیئں - زبردست کی چیرہ دستی کا انسداد اور کمزور کی مغلوبی کی امداد ہو - اس مقصد کے حصول کے واسطے ضرورت ہے کہ سمجھ کر کام کیا جائے - یہ ظاہر ہے کہ سمجھ کر کام نہ کیا جائے گا تو کم از کم محنت کا کافی معاوضہ ہرگز نہ ملیگا - پس اگر آپ نے اس نتیجہ پر خیال نہ کیا جو عضلات کی ضد سے پیدا ہوتا ہے تو شاید آپ سمجھ کر کام نہ کر سکیں گے یہ تو ظاہر ہے کہ پھیلنے والے عضلات کو قوی کرنے کے لئے انکو کام نا چاہئے - پھر یہ بھی صاف ہے کہ پھیلنے والے عضلات ان ورزشوں سے تیار ہونگے جنہیں قوت گرفت کے خلاف قوت کام میں لانی پڑی - لیکن چونکہ پھیلنے والے عضلات کو کام کرتے وقت اپنے سے قوی تر عضلات پر غالب ہونا پڑتا ہے لہذا وہ جلدی تھک بھی جاتے ہیں اور اس تھکن کی اطلاع کمر وشانے و پشت کے عضلات کے تکلیف سے ہوتی ہے - یہ ہم آپکو پہلے بتا آئے ہیں کہ تکان پیدا کرنا مفید ہے لیکن تھکا ارنا مضر ہے چونکہ ہم بتا چکے ہیں کہ کمزور عضلات سے بالخصوص کام بہ احتیاط لینا چاہئے - لہذا اگر آپ نے بہت سا کام پھیلنے والے عضلات سے لینا شروع کر دیا تو نقصان

پہنچ جائے تو پہنچ جائے نفع کی امید نہیں - پس رفتہ رفتہ ترقی مدنظر رکھکر کام کرنا
بہتر ہے - اگر آپ نے ایسا کیا تو جو کچھ چاہے سب کچھ حاصل ہو جائیگا اور اسکا
معیار یہ ہے کہ جب آزادی سے ایک قسم کے عضلات دوسری قسم پر غالب ہونگے
تو افعال کی تکمیل خوبصورتی سے اور سہولیت سے ہوگی - بات بات میں شان
ٹپکے گی جسم آنکھوں میں کھپنے لگے گا - برخلاف اسکے کسی ایک طرح کے عضلات کا
دوسرے پر غلبہ کی علامت ہر قسم کا بھدا پن - لٹک چال - کاہل مجسم وغیرہ وغیرہ
ہے - آپ گھبرائے تو ہرگز نہ ہونگے اسلئے کہ ہم نے دل چسپ حال دلچسپ طریقے
سے بیان کیا ہے کچھ ایسا زیادہ طول بھی نہیں ہو گیا لہذا تھوڑا اسا اور سن لیجئے
آپ کے معلومات کے ذخیرہ میں ایزادی آپ ہی کے لئے مفید ہے -
عضلاتی ترتیب کی ایک قسم تو ہم بیان کر چکے اب اوہی طرح عضلات کی دوسری
ترتیب جو دراصل نظام عصبی کے سبب سے ہے سنئے - یہ وہ ترتیب ہے جسکے سبب سے
آدمی سجا (سیدھے ہاتھ سے کام کرنے والا) اور کھبا (الٹے ہاتھ سے کام
کرنے والا) ہوتا ہے - اسکے بدولت کبھی بیدلی تک نوبت پہنچ جاتی ہے لہذا
یہ بھی قابل توجہ ہے - درست حالت یہ ہے کہ سیدھا اور الٹے عضلات ایک سے
قوی ہوں - لیکن عموماً ایسا نہیں ہوتا بلکہ آدمی سجا یا کھبا ہوتا ہے - کثرت سجوں
کی ہے - اور ان کو کھبوں کی نسبت نقصان بھی رہتا ہے اسلیے کہ قریب
قریب جملہ ضروریات سیدھا ہاتھ پوری کر دیتا ہے لیکن کھبوں کو بعض
ضرورتیں سیدھے ہاتھ سے بھی پوری کرنی پڑتی ہیں جس سے وہ ایک خاص
حد تک دوہتھے ہو جاتے ہیں مثلاً لکھنا - کھانا وغیرہ وغیرہ - لہذا اس ترتیب کے
متعلق داشت جسمانی کی ضرورت اس لئے ہے کہ آدمی دوہتا ہو جائے -
نسبتاً کمزور جانب کے عضلات بھی بڑھتے چلے جائیں - ان مقاصد کے حصول

کے لئے۔ منقولہ آلات ورزش غیر منقولہ آلات سے بدرجہا زیادہ مفید ہیں
لاسے ہم زیادہ واضح طور سے یہ مسئلہ مثالوں کے ذریعہ سے سمجھائیں۔ غیر منقولہ
آلات پر جب دونوں ہاتھ جما کر کام لیا جائے تو گو آپکو یہ معلوم ہو کہ دونوں ہاتھ
کام دے رہے ہیں دراصل قوی تر ہاتھ زیادہ کام کر جاتا ہے۔ مثلاً ایک کھونٹی
گاڑ لو برابر برابر دونوں ہاتھوں سے اسکو پکڑ کے لٹک جاؤ۔ ہاتھوں پر زور
دیکر جسم ابھار کر اس کھونٹی کو چھو دو اب زمین پر کھڑے ہو جاؤ۔ اور بتاؤ کہ تمہارے
جسم کے ابھارنے میں دونوں ہاتھوں کے کام کا کیا تناسب ہوا۔ برابر۔
غلط ہے۔ دراصل قوی تر ہاتھ قریب سارا کام کر گیا ہے البتہ لگے
دونوں رہتے ہیں۔ اچھا آپ پھر ایسا ہی کرو اور غور کرتے جاؤ۔ ہمارے ہم خیال
ہو جاؤ گے۔

منقولہ و غیر منقولہ آلات ورزش کا ہم ذکر کر آئے ہیں منقولہ وہ آلات ہیں
جو ہاتھوں میں اٹھا کر کام میں لائے جائیں مثلاً ڈمبل۔ موگری۔ مگدر وغیرہ
غیر منقولہ وہ ہیں جو نصب ہوں اور ان پر جسم کا یا جائے مثلاً متوازی گھوڑے وغیرہ

ورزش کے عام قواعد

(۱) کسی ورزش کے قابل قدر ہونے کا معیار
یہ ہے کہ پہلے والے عضلات خصوصاً کمزور جانب کے اچھی طرح کام کر کے ورزش
کرنے والے کو سیدھا سڈول اور دوہرا کر دے۔

(۲) اگر ورزش سے فائدہ اٹھانا ہے تو باقاعدہ ورزش کرنی چاہئے ورزش ایسی
ہو کہ اس سے سارے جسم کے عضلات فطرتی طریقہ سے خوبصورتی کے ساتھ
حرکت کریں۔ یہ خوبصورتی صرف اسوقت حاصل ہو سکتی ہے جب ورزش
کرنے میں نہ تو شدت و تیزی ہو نہ اس درجہ کاہلی کہ ورزش کرتے وقت آپ
سستی کی مجسم تصویر بن جائیں۔ عام طور سے ورزش میں ضرورت ہے کہ

اطمینان سے کام کیا جائے - لیکن اطمینان سے بڑھکے کاہلی اور ڈھیلا پن کی ضرورت مطلق نہیں ہے -

(۳) ہمارے ہاں کی ورزشوں میں عام دستور ہے کہ جسم ننگا کر لیتے ہیں بہرحال یہ بہتر ہے اسلئے کہ ورزش کرتے وقت عضلات کی تیار کی و حرکات کا مشاہدہ شوق بڑھاتا ہے - اسی اصول کا زیر نظر رکھکر استاد آئینہ سامنے رکھکر اکثر ورزشیں کراتے ہیں اور نفع خاطر خواہ ہوتا ہے - لیکن اگر کوئی شخص سب کپڑے نہ اتارنے پسند کرے تو مناسب ہے کہ ممکن ہو تو تا بہ کمر ننگا ہو جائے - اگر یہ بھی نہ ہوسکے اور کوئی صدری وغیرہ پہنکر ورزش کیجائے تو وہ مونڈھوں پر سے خوب کھلی ہوئی ہو تاکہ وہاں کے عضلات آزادی سے حرکت کرسکیں اگر بازو کھولنے بھی ناگوار ہوں تو ڈھیلے ڈھالے کرتے سے کام لیا جاسکتا ہے لیکن پہنے ہوئے اور چست کپڑے ناموزوں ہیں -

ہمارے ہاں کے قریب قریب کل ورزشوں میں لنگر کستے ہیں بعض ورزشوں کے لئے یہ ضروری ہے لیکن سب کے لئے نہیں پس ڈمبل یا مگدر وغیرہ کی ورزشوں میں لنگر پر ایسے جانگیہ کو ترجیح دینی چاہئے جس سے عضلات کے آزادی سے حرکت کرنے میں ہرج نہ ہو - کسا ہوا لنگر ایسی ورزشوں کے لئے ضروری ہو سکتا ہے جنمیں ان راستوں پر زور پڑتا ہے جن سے ہو کر فتاق نا قلہ منی فوطوں سے پیٹ میں جاتی ہے - باقی سب کے لیے اسکا استعمال عموماً فضول اور بعضی ورزشوں کے لئے حارج بھی ہے -

(۴) ایک غلطی یہ ہے کہ ورزش کرنے میں عضلات سکیڑتے وقت اکثر آدمی سانس روک لیتے ہیں - بہرحال اب آپکو یہ غلطی نہ کرنی چاہئے - بہتر ہے کہ شروع سے عادت نہ پڑنے دیجئے لیکن اگر کاش عادت پڑگئی ہو تو کوشش

چھڑا دیجئے۔ باب اول میں آپ دیکھ آئے ہیں کہ بڑے بڑے عضلاتی کام کے وقت دل اور پھیپھڑوں کو کیا کرنا ہوتا ہے۔ پس ورزش کرتے وقت ہرگز پھیپھڑوں کے فعل میں حارج نہ ہونا چاہئے تاکہ وہ دل کے ساتھ جسم کی بڑھتی ہوئی ضرورتیں آزادی کے ساتھ پوری کر سکیں۔

(۵) کام چاہے دماغی ہو چاہے جسمانی اسکے بعد آرام ہونا چاہئے عضلاتی ارام یہ ہے کہ عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے اعصابی ارام نیند ہے ہر قسم کی ورزش میں اصول زیر نظر یہ رہنا چاہئے کہ کام کرنے کے عرصے کے بعد اتنا ہی وقفہ ارام کے لئے بھی ملجائے اور جتنا بچہ چھوٹا ہوگا اتنی ہی ضرورت ارام کی جلدی ہوگی۔

(۶) ہر سخت ورزش سے ابتدا میں دکھن پیدا ہو جاتی ہے جسکی اصلی وجہ عضلات کی غیر معمولی حرکت ہے جب وہ حرکتیں معمول ہو جائینگی تو دکھن بھی جاتی رہیگی دکھن کے یہ معنی ہرگز نہیں ہیں کہ آپ ورزش کے لئے ناقابل ہیں۔

(۷) اگر کسی نقص کو دور کرنے کے لئے یا کسی خاص کمزوری کو رفع کرنے کے لئے ورزش کیجائے تو ایسی ہونی چاہئے جو حصول مقصد کے لئے بہترین تجویز ہو۔

(۸) ورزش متواتر کی جائے جسطرح بہت سے کاہل آدمی ورزش کرتے ہیں کہ سال بھر میں ایک دفعہ ایک یا دو ہفتے کے لئے شکار کو چلے گئے یا کبھی کبھار بہت دور تک چہل قدمی کر آئے یا گاہے گاہے کشتی رانی کر کے اپنے آپکو شل کر لیا ہرگز عضلات کو قوت نہیں پہنچا سکتی البتہ یہ نتیجہ ہو سکتا ہے کہ پٹھے اور اکڑ جائیں دکھنے لگیں اور ورزش کی طرف سے مزید بددلی پیدا ہو۔ ورزش روزمرہ کرنی چاہئے جسطرح جسم کے لئے روزمرہ خوراک کی ضرورت

اسی طرح مقدار رہنا بسبب عضلاتی ورزش کی مہینوں تک مطلوب ہے اور ہفتہ بھر کے اکٹھی ورزش کسی تعطیل کے دن کرلینی ایسی ہی کم عقلمندی ہوگی جیسا کہ ایکدم سے ہفتہ بھر کر کھانا کھالیں۔ پس ورزش ضرور روزمرہ کرنی چاہئے اور اگر ہو سکے تو معین وقت پر۔

(۹) ورزش کے لئے بہترین وقت ہندوستان کے استادوں نے صبح کا رکھا ہے۔ لیکن معمولی حالتوں میں بہترین وقت وہی ہے کہ جسوقت روز مرہ ورزش بلاناغہ کوئی شخص کر سکے تاکہ جسم اوسی وقت ورزش کا عادی ہوکر بہترین نفع اوٹھا سکے۔ قاعدہ یہ زیر نظر رکھنا چاہئے کہ کمزور آدمی زیادہ ورزش ناشتہ سے قبل و کھانا کھانے کے بعد فوراً نہ کیا کریں۔

۔ البتہ کھانے کے دو گھنٹے کے بعد ورزش کر سکتے ہیں۔

جن آدمیوں کے ہضم میں فتور ہوتا ہے۔ انکو زیادہ قبل قدمی ناشتہ سے قبل تکلیف دہ ہوتی ہے وہ کچھ ایسے گر جاتے ہیں کہ بھوک اور قوت ہضم دونوں میں کمی ہو جاتی ہے جن لوگوں کو چلنے پھرنے کا کام دن کے معمولی اوقات مصروفی میں کرنا پڑتا ہے وہ ورزش اسطرح دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں کہ ناشتہ سے نصف گھنٹہ قبل و سونے سے نصف گھنٹہ پہلے کر لیا کریں۔ پس جسوقت آپکو وقت مل سکے۔ سہولت ہو ورزش کرنیکو دل چاہے۔ صبح۔ دوپہر۔ سہ پہر۔ شام۔ رات آپ ورزش کے لئے وقت مقرر کر سکتے ہیں۔ سال کا زیادہ حصہ ایسا ہوتا ہے کہ دوپہر اور سہ پہر کو آپ دل لگا کر ورزش نہ کر سکینگے۔ بہرحال یہ آپ بھی سوچ سکتے ہیں۔ ہمارا مطلب یہ ہے کوئی سخت قاعدہ اوقات ورزش کے بارے میں ہم مقرر کرنا نہیں چاہتے۔ رات کی ورزش سونے سے عین قبل مختلف

آدمیوں پر مختلف اثر کرتی ہے بعضوں کو خوب نیند آتی ہے بعضوں کی نیند اچٹ جاتی ہے۔ کاش اگر آپ پر آخر الذکر اثر ہو تو ظاہر ہے کہ ورزش کا وقت فوراً بدل دینا مناسب ہے۔

(۱۰) عضلات کو اگر بغور دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ بڑے بڑے اور چھوٹے چھوٹے جتھوں میں ترتیب دیئے ہوئے ہیں۔ شاذ حالتوں کے سوا یہ ناممکن ہے کہ ہر واحد عضلہ سے الگ کام لیا جا سکے اول تو عام تشریح اعضا تک کو ابھی بعض عضلات کے کل افعال سے اطلاع نہیں لیکن اگر کاش اطلاع ہوتی تو بھی ایسی ورزشوں کا ایجاد ناممکن تھا جن سے ہر عضلا ضرورت خاص کے موافق ورزش کر سکتا پس ہر حال میں داشت جسمانی کا مقصود عام تیاری عضلات ہونا چاہئے جس سے مطلب صرف یہ ہے کہ جسم سڈول اور سیدھا رہے۔ جو وہ حرکتیں خوبصورتی سے ادا کر سکیں جو بناوٹ کے لحاظ سے انکو کرنی چاہیں۔ جسم کے ہر دو جانب اعضا ایک سا کام انجام دے سکیں۔ قوت میں ترقی ہو عام حالت جسم سے شان ٹپکے۔ یہ فضول ہوگا کہ علیحدہ علیحدہ عضلات کو تیار کرنے کی کوشش کیجائے نہ صرف ایسی کوشش فضول ہے بلکہ جو اسکا دعوی کرے اسکی باتیں صرف باتیں ہی ہونگی اسلئے اصول کے خلاف کامیابی نہیں ہوا کرتی۔

(۱۱) ورزش کی مقدار اتنی ہونی چاہئے کہ جس سے اصلی تکان پیدا ہو جائے ابتدا میں ضروری ہے کہ ورزش تھوڑی کی جائے اور بالکل تھکا نہ لیا جائے خصوصاً کمزور عضلات سے کام یہ احتیاط لینا چاہئے بہت سے آدمی ابتدا ہی میں زیادہ سے دوڑنے کی کوشش کرنے کے سبب سے ورزش سے

بدل ہو جاتے ہیں سخت ورزش کرنے سے عضلات اکڑ جاتے ہیں اور درد کرنے لگتے ہیں جسکی وجہ سے وہ لوگ بددل ہو کر ورزش کو خیرباد کہہ دیتے ہیں ۔

ورزش کے زمانہ میں یہ کبھی نہ کرنا چاہیے کہ آدمی بالکل تھک جائے بلکہ یہ التزام کرنا چاہیے آخر میں جا کر بہت زیادہ ورزش اوس سے زیادہ اثر نہ پیدا کرے جتنا کہ بہت کم ورزش نے ابتدا میں کیا تھا ۔ اسکے لئے ضرورت ہے کہ ورزش بہ احتیاط تھوڑی تھوڑی اسطرح بڑھائی جائے کہ جوں جوں ورزش کی مقدار میں بیشی ہوتی جائے عضلات میں بھی اوسکی سہار کا دم آتا جائے ۔

قدیم اہل یونان میں سے ایک شخص کی قوت بڑھانے کا حال اسطرح لکھا ہے کہ ایک چھوٹے سے بچھڑے کو کندھوں پر اٹھا کر وہ ایک بڑے تماشاگاہ کا چکر لگاتا تھا ۔ یہ عمل وہ روزمرہ کیا کرتا تھا جوں جوں بچھڑا بڑھتا گیا اوسکا دم بھی اسی تناسب سے زیادہ ہوتا گیا تا آنکہ آخر کار وہ اوس پورے بیل کو کندھوں پر اوٹھا کر ایسی ہی آسانی سے اوس بڑے اکھاڑے کا چکر لگا لیتا تھا جسطرح اوسنے ابتدا میں اوسوقت لگایا تھا جب وہ کچھ دنوں کا بچھڑا تھا ۔

(۱۴۲) ہلکی ورزش کا زیادہ عمل اس سے بہت زیادہ نافع ہے کہ بہت سخت ورزش تھوڑی یا تھوڑی دیر تک کی جائے بھاری بوجھ اٹھانے سے یا ایسی ورزشوں سے جو پٹھوں کے لئے بہت زیادہ قوی ہوں یہ ممکن ہے کہ پٹھے اکڑ جائیں بلکہ ہمیشہ کے لئے اُنکو صدمہ پہنچ جائے لیکن ہلکی ورزشوں سے کہ جسم کو نقصان ہو جائے ایسا نتیجہ پیدا ہونا ناممکن ہے ۔

(۱۴۳) ورزش سے معقول نفع اٹھا لینا اُسکے فوائد کو گھٹا لینا اپنے ہاتھ میں ہے

باب اول میں آپکو بتایا جاچکا ہے کہ دماغ کے جسم کے ساتھ کیا تعلقات ہیں
پس ورزش میں جب تک مناسب قوت ارادی شامل نہ ہوگی بہت کم نفع
ہوگا۔ اسجگہ قوت ارادی کی اتنی صراحت کرنی ضروری معلوم ہوتی ہے کہ آپ اسکے مفہوم
سے مطلع ہو جائیں۔ آپ دراصل ایک مشین جیسی کل ہیں۔ آپ کا دماغ مرکز
تحریک آپکے اعصاب جو عمل (کنڈکٹر) اور آپکی قوت ارادی اس کل کو
چلانے والی ہے علم مسمریزم کی روح رواں۔ فقراکی کرامات کی جان۔
آپ کے صدور افعال کی علت۔ اچھے نتائج حاصل کے باعث بھی قوت ارادی
ہے جو لوگ اس قوت کے باقاعدہ استعمال سے واقف ہیں وہ بخوبی جانتے
ہیں کہ یہ کیا ہے اور کس کام کی ہے۔

یہ قوت ارادی ہی ہے چونکہ افعال دماغ کا نتیجہ ہے پس آپکو تیار و تندرست کرنے
والا دراصل آپکا دماغ ہے۔ اسکا اصلی ثبوت آپکو اسطرح ملجائیگا کہ قوت
ارادی سے اپنے عضلات کو سکیڑنے کی عادت ڈالئے۔ رفتہ رفتہ زیادہ قوت
سکیڑتے جائیے اس عمل کا اثر بھی وہی ہوگا جو کسی اور قسم ورزش کا۔
قوت ارادی آپ فطرتاً ہر وقت استعمال کرتے ہیں لہذا یہ عمل آپ بہ
آسانی کرسکتے ہیں اس عمل کی مداومت سے قوت ارادی ترقی کرتی جائیگی
اور داشت جسمانی کے متعلق آپ کو عجیب و غریب نفع دیگی۔

(۴) ہمارے ہاں کا عام خیال یہ ہے کہ بند جگہ میں ورزش کرو اور
جب تک بدن گرم رہے کھلی ہوا میں مت آؤ۔ یہ سچ ہے کہ اگر بند ہوا میں
ورزش کیجائے تو ٹھنڈے ہونے تک کھلی ہوا میں نہ آنا چاہئے لیکن اب
تجربہ نے اظہر من الشمس کر دیا ہے کہ تازہ اور کھلی ہوا میں ورزش زیادہ
مفید ہے۔ اسی سلسلہ میں ہمکو یہ بھی بتانا ہے کہ اگر ورزش ایسی جگہ کیجائیگی

جہاں کی ہوا خراب اور گرد سے بھری ہوئی ہے تو وہاں خراب ہوا سے نہ صرف ورزش کا اثر زائل ہو جائیگا بلکہ خون کے زہریلے اجزا بہی زیادہ ہوکر پھیپھڑے کے بجائے دوسرے پر جائینگے اسکا سبب یہ ہے کہ عضلاتی حرکت اور دوران خون کی تیزی سے یہ فائدہ اٹھایا جاتا ہے کہ جسم کی ردی زیادہ صاف اور عضلات کے ریشوں کی زیادہ پرورش ہو لیکن عضلاتی حرکت سے بھی ردی پیدا ہوتی ہے جسمیں سے کاربانک ایسڈ گاس خاص ہے یہ گاس جسم کے لئے بہت ہی سخت زہر ہے اور اسکا خاص اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے جسکا ثبوت یہ ہے کہ جسمانی کام کی تہکان اور خراب ہوا سے خمار درد سر اور اعضا شکنی پیدا ہو جاتی ہے - اب ظاہر ہے کہ بُری ہوا میں ورزش کرنے سے بجائے ردی زیادہ خارج کرنے کے ہم خون کو زیادہ کثافت و زہر سے بھر لینگے - اور دوران خون کی تیزی اس زہر کو معمول سے زیادہ عضلات کے ریشوں تک پہنچائیگی جسکا لازمی نتیجہ وہی نکلتا ہے جو بیان ہوا - پس جب کمرے میں ورزش کیجائے وہاں ہوا کی آمد و شد آزاد و عمدہ ہو اور زیادہ تیز ورزش مثلاً دوڑنا وغیرہ بالکل کھلی ہوا میں ہونا چاہئے -

(۱۵) ہم لوگوں میں ایک اور عام خیال خصوصیت غذا کا بہت کچھ جگہ پکڑ گیا ہے - ہم میں سے بعض صرف اس لئے کثرت ورزش سے گریز کرتے ہیں کہ خاص غذا انکا انتظام ان سے نہیں ہو سکتا - گو زیادہ پرورش کرنے والی غذا اچھی چیز ہے لیکن اگر اسکا انتظام وقت طلب ہو تو معمولی غذا جو روزمرہ استعمال میں آتی ہے ورزش کے لئے روک نہیں - سینڈو کا قول غذا کی خصوصیت کے بارے میں آپ قول فیصل سمجھکر اپنے دل پر

وہ خیال نکال ڈالیں۔ اس لئے غذا خصوصیت کبھی نہیں کی۔ غذا اسکو غذائی
خصوصیت کے بارے میں کچھ اعتقاد ہے۔ البتہ زیادتی سے ہر چیز کی
بچنا چاہئے۔

جدول ۱ ہم آپکو مختصراً یہ بتا چکے کہ داشت جسمانی کیسا ضروری ہے
اور ہمکو جہ کی یقین ہے کہ اب آپ اس عمل کو اہم اور ضروری خیال کرنے
لگے ہونگے۔ ہم آپکو یہ بھی بتا چکے کہ داشت جسمانی سے نفع اٹھانیکا اصول کو
کیا ہے پس اب صرف یہ اور رہ گیا ہے کہ چند اقسام کی ورزشیں تجویز
کر دیں اور آپ ان سے نفع اٹھائیں۔ ہم یہ کرینگے لیکن آپکو دوبارہ بتا دینا
قبل اسکے کہ آپ کوئی ورزش شروع کریں آپکو یہ بھی تو معلوم ہو جانا
چاہئے کہ آپ کس نتیجہ خاص کی طرف رجوع کر رہے ہیں۔ مجموعی نتیجہ
جیسا کہ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں صرف صحت و تندرستی ہے اور اصل مقصود
انجام کار بھی زیر نظر رکھنا ہی چاہئے لیکن دراصل اس مقصود تک
جانے کے مختلف عمر کے واسطے مختلف راستے ہیں۔ بہت سی ورزشیں
ایسی ہیں کہ جوانوں کے لئے موزوں لیکن بچوں کے لئے سخت مضر ہونگی
پس یہ تجویز آپ صرف اسی صورت میں کر سکتے ہیں جب آپکو یہ بھی
معلوم ہو کہ بچوں کو کس راستہ پر چلنا چاہئے۔ جوانوں کو کونسی راہ اختیار
کرنی چاہئے اور بڈھے کدھر سے نکل چلنے کی فکر کریں۔

یہ بالکل سچ ہے کہ جسطرح ہم پیچھے بیان کر آئے ہیں ورزش سے بچہ جوان
بوڑھا ہر شخص نفع اٹھا سکتا ہے لیکن وہ نفع بچوں کے لئے اور قسم کا ہے
جوانوں کے لئے اور طرح کا اور بوڑھوں کے لئے اور وضع کا۔

بچوں کو ورزش کرانے کا مقصود یہ ہونا چاہئے کہ انکی صحت درست ہو

جسم متناسب تیاری حاصل کرنا چاہئے۔ اٹھان میں سہولت ہو اور جسم کھنچے ہیں ہو جائے۔ اس آخر الذکر حالت کا اثر جسمانی فوائد کے علاوہ اخلاقی حالتوں پر بھی پڑتا ہے اور بچہ زیادہ مطیع و زیادہ فرمانبردار ہو جاتا ہے جوانوں میں ان فوائد کے علاوہ یہ بھی مطلوب ہونا چاہئے کہ عضلاتی قوت بہر پور رہے۔ اور جسم پھرتی اور چستی سے بہرا رہے۔ بوڑھوں کے لئے ضرورت اس بات کی ہے کہ داشت جسمانی انکی ڈھلتی عمر کا عصا بنکر بال سفید ہو جانے پر بھی انکو اس فقرے کا مصداق بنائے رہے کہ ابھی جیتا رہے تو اچھا ہے۔

اب ہم اختصار کے ساتھ ان اصولوں کی توضیح دیتے ہیں۔

یہ آپکو معلوم ہو چکا ہے کہ بطیع عضلات داشت جسمانی کے وسائل ہیں۔ ہم کسی اور جگہ یہ بھی کہہ آئے ہیں کہ فی الواقعہ عضلات دماغ و حرام مغز کے اوزار ہیں جن سے کارہائے مطلوبہ کی تکمیل ہوتی ہے۔ یہ بھی آپ کسی جگہ دیکھ چکے ہیں کہ عضلات کو کمانا دراصل مرکزہائے اعصاب کو سدھانا ہے پس جس ترتیب سے مرکزہائے اعصاب اثر قبول کرتے ہیں آپکو معلوم ہونا چاہئے ورنہ آپ باقاعدگی کی پابندی جس حد تک کر سکتے ہیں ظاہر ہے۔

آپکو بخوبی یاد رکھنا چاہئے کہ چھوٹے بچوں میں اول دھڑ کے عضلات اور ان کے متعلق مرکزہائے اعصاب تیاری پر آتے ہیں۔ ہمارا یہ مطلب نہیں ہے باقی جسم اور اعصاب معطل رہتے ہیں ہم یہ کہہ رہے ہیں کہ داشت جسمانی کا اثر دھڑ اور اسکے باہمی تعلقات باقی جسم کے بہ نسبت جلد قبول کرتے ہیں۔ ان کے بعد وہ جنکے ذریعہ سے بیرونی اعضا ہاتھ پیر شانوں اور سو لہوں پہ چڑھتے آخر میں جاکر ہاتھ و پیر کے عضلات کی باری آتی ہے۔ لہذا ہر قسم کی ورزش میں اس ترتیب کا لحاظ رکھنا چاہیئے۔

واشت جسمانی کے متعلق یہ اصول زیر نظر رکھنا چاہئے کہ ۷ برس سے کم عمر میں
کھیل کود - بھاگ دوڑ پر اکتفا کرنی کافی ہے - سات سے دس برس تک جب
جسم کے بڑے اور چھوٹے جوڑ اچھی طرح کام آنے لگتے ہیں کھیل کود بھاگ دوڑ
کو خاص عمل قرار دئے رہنا چاہئے - اور اسکے علاوہ مختلف ورزشیں بھی جنہیں
عضلات و جوڑ آزادی سے حرکت کریں شروع کرا دینی مناسب ہونگی
دس سال کے بعد ہلکے منقولہ آلات ورزش کے ذریعہ سے آزاد ورزشیں
شروع کرائی جا سکتی ہیں - اور یہ ورزشیں معہ کھیل کود و بھاگ دوڑ کے
۱۴ سال کی عمر تک کافی ہونگے - بچوں کے لئے ایسے طریقے جن سے جسم
میں لچک پیدا ہو - چلنے میں خوشدلی کا پتہ لگے معہ پیادہ روی و بھاگ
دوڑ کے ان طریقوں سے بدرجہا بہتر ہیں جنہیں عضلات اور جوڑوں کو جھٹکے
لگتے ہیں عضلاتی قبضہ انگلیوں پر ۱۴ سال کی عمر سے پہلے نہیں ہوتا اور اسی
وجہ سے چھوٹے بچوں کو لکھنا - سینا - یا دیگر دستکاریاں سکھانے میں بہت
سا وقت خراب کرنا پڑتا ہے - پس یہ بات ورزش میں بھی زیر نظر رکھنی چاہئے
۱۴ سال کی عمر سے پہلے ہاتھ اتنے کمزور ہوتے ہیں کہ غیر منقولہ آلات پر ورزش
نامناسب ہیں - اسلئے کہ سارے جسم کا بوجھ ان آلات میں عموماً ہاتھوں
پر پڑ جاتا ہے جب ان باتوں کو زیر نظر نہیں رکھا جاتا تو سخت نتائج پیدا ہو جاتے
ہیں - کیونکہ جسمانی بیڈولی - خلل عصبی وغیرہ ضروری نتائج ان بے احتیاطیوں
کے ہیں اس عمر کے بعد بھی جب ایسی ورزشیں شروع کرائی جائیں تو کافی
احتیاط لازمی ہے رفتہ رفتہ ترقی مدنظر رکھنی چاہئے اور کمزور اشخاص اگر
اسی سے زیادہ عمر میں یہ عمل شروع کریں تو بہتر ہے - اگر کسی بچہ میں قوت
گرفت زیادہ ہو تو اسکے معنی یہ نہیں ہو سکتے کہ وہ اس عمر سے پہلے ایسی

ورزشوں کے لیئے قابل ہے یہ تو وہی فطرتی خصوصیت نہ ہو جانے والے عضلات کے غلبہ کی ہے۔ بہرحال ۱۴ سال کے بعد عموماً اور خاص حالتوں میں اس عمر کے بعد عضلاتی قوت اور کس بل خاص چیز سمجھ کر رفتہ رفتہ اون ورزشوں پر آجانا چاہیئے جو ان مقاصد کے لیئے بہترین ہیں۔ جوانی بڑھتی جائیگی اور اعلیٰ اقسام جمناسٹک و کھیل و کرتب کے لیئے وقت موزوں آتا جائیگا۔ پھر ڈھلتی عمر شروع ہونے پر ورزش بھی گھٹانی چاہیئے ہم پیچھے بھی اس بارے میں بھی بیان کر آئے ہیں۔ ۵۰ سال کی عمر کے بعد وہ مقدار ورزش صحیح بطبیعہ شخص کے لیئے کافی ہوگی جو ۷۰ برس کی عمر کے لیئے ہو سکتی ہے لیکن کمزوری زیادہ ہو تو اس سے بھی کم عمر کی مقدار پر اکتفا کرنا چاہیئے۔

استادوں نے ۱۴ سال کی عمر تک لڑکوں اور لڑکیوں کی ورزشوں کے لئے کوئی فرق نہیں کیا ہے یعنی ایک ہی سی ورزشیں دونوں کے لیئے مفید لکھی ہیں اور اس سے آگے چلکر مقدار و طریقہ ورزش میں فرق قرار دیا ہے اگر ۱۴ سال کی لڑکی ہے تو یہ اصول محفوظ ہیگا لیکن اسکا کیا علاج کہ ہماری ہاں ۱۴ برس کی لڑکی ماں بن چکتی ہے۔ گو اب ہمکو معلوم ہوتا جاتا ہے کہ بہت سی عورتوں کی آیندہ انکی بربادی کا سامان خاصکر کم سنی کی شادی ہے لیکن پھر بھی یہ رواج ابھی جاری ہے اور یقیناً کچھ عرصہ ابھی جاری رہیگا لہذا اس رواج کو بند کرنے کی کوشش کے بجائے ہمارے مقاصد کے لیئے عملاً یہ بہتر ہوگا کہ ہم حالت موجودہ کے لحاظ سے ورزشوں میں تغیر کر دیں ہمنے ایسا ہی کیا ہے۔ اب ہم صاف الفاظ میں آپکو بتانا چاہتے ہیں کہ اگر آپکو اپنا آپا سنبھالنا ہے تو اس کتاب پر معقول توجہ کیجیئے۔ آپکے لیئے سب کچھ موجود ہے۔ لیکن اگر لاپرواہی سے کام لینے کا قصد ہے تو ہم آپکو کوئی

مشورہ نہیں دینا چاہتے ہمارا مشورہ اس صریح قرارداد پر ہے کہ آپ توجہ
سے عمل کریں - اپنے آپ کو سمجھکر کام کریں اور اپنے افعال کے نتائج کے
ذمہ دار رہیں - یہ قرارداد نظر بحالات آپ پر جبر نہیں اسلئے کہ ہم علم داشت
جسمانی کے ہر ضروری پہلو پر بحث کرکے آپ کو اس ذمہ داری کے
قابل بنا چکے ہیں صرف آپ کی توجہ کی ضرورت ہے -

مختلف ورزشیں

اس مختصر رسالے میں بہت سے اقسام ورزش کی
تذکرہ کی گنجائش کہاں لیکن چند نہایت مفید و کارآمد طریقے لکھے جائینگے
- خوش قسمتی سے بہت سی بیش بہا ورزشیں بہت ہی معمولی آلات سے یا بلا کسی آلات
کے بھی انجام پا سکتی ہیں - بس پہلی آنکاری کسی حال میں محنت نہیں قرار پا سکتی

پیادہ روی

یہ سب سے زیادہ سیدھی سادی ورزش ہے - اور اسی
ورزش میں جسم کو سیدھا رکھنے اور آگے دھکیلنے کے لئے جسم کے عضلات
اور سب ورزشوں سے زیادہ میٹھی میٹھی حرکت کرتے ہیں - ہموار سطح پر چلنے
میں جسم کو اونچا نہیں اوٹھایا جاتا بلکہ اسطرح آگے کو جھکاتے ہیں - باری
باری پاؤں آگے بڑھتا جائے تاکہ گر نہ پڑیں - پیادہ چلنا بہت ہی عمدہ
ورزش تو ہے لیکن ہے ایسی نرم و ہلکی کہ معمولی مقدار ورزش کی پوری
کرنے کے واسطے بہت سا یعنی کئی میل چلنا چاہئے نفع اٹھانے کے لئے پیادہ
روی میں شانداری کی ضرورت ہے - اچھی چال بھی بہت کم آدمیوں کی
ہوتی ہے کیونکہ ایسے آدمی فی الواقعہ بہت کم ہیں جنکے عضلات متناسب
تیار ہوں اور چلنے پھرنے میں شانداری کی جان اسی کی بدولت پڑتی ہے -
اگر سینے کے عضلات کمزور رہیں تو چلنے میں جسم جھونٹے کھاتا جاتا ہے -
اگر دھڑ کے آگے کے پٹھے پورے قوی نہیں ہیں تو سر اور کندھے آگے کو

جھکے رہتی ہیں۔

کسطرح چلنا چاہئے

ایسی چال کے لئے جس سے تندرستی ٹھیک ہے جسم سیدھا رہے کندھے خوب پیچھے کو رہیں۔ سر سیدھا رکھو اور ٹھوڑی ذرا اندر کھنچی ہوئی ہو۔ ایسا کرنے سے پشت کے عضلات سیدھے ہو جاتے ہیں اور جسم چلتے ہیں سیدھا رہیگا ہاتھ سیدھے پہلوؤں میں ہلنے دو۔ ہتھیلیاں کھلی ہوئی اور اندر کی جانب رہیں۔ قدم بڑھانے میں پاؤں اچھی طرح جما کے آگے رکھو۔ پہلے ایڑی ٹکے پھر پنجہ۔ گھٹنے کھینچے رکھو کہ چال ڈھیلی نہ ہو قدم میں قوت و لچک ہر دو موجود ہونی چاہئیں۔ ابتدا میں تیزی معمولی ہونی چاہئے۔ اور فاصلہ بھی اتنا ہو جس سے سخت تکان پیدا ہو جائے۔ رفتہ رفتہ فاصلہ و تیزی ہر دو زیادہ کرکے ۴ یا ۵ میل فی گھنٹہ تک کرلو ورزش کی مقدار مطلوبہ حسب ضرورت تیزی اور فاصلہ سے حاصل ہو سکتی ہے بوجھ مختلف وزن کا ہاتھوں میں یا کندھوں پر لیکر چلنے سے ورزش کی مقدار حسب ضرورت بڑھ سکتی ہے۔

دوڑنا۔ کودنا۔ اچھلنا پیادہ روی کے مختلف صورتیں ہیں جنمیں چہل قدمی کی بہ نسبت بہت زیادہ ورزش ہوتی ہے جو شخص کسی قسم کی سخت ورزش کا عادی نہ ہو اسکو ابتداً ان امور میں زیادتی نہ کرنی چاہئے۔ دوڑنا شروع میں معمولی چال سے ہونا چاہئے اور فاصلہ بھی کم رکھنا ضروری ہے۔ تاکہ دل اور پھیپھڑے قوت پکڑے اوس کام کے لئے تیار ہو جائیں جو اون کو اس تیز ورزش میں کرنا ہوتا ہے۔ یہی طریقہ کودنے۔ اچھلنے کا ہے۔

ڈمبل

ہاتھوں کی ورزش کے لئے ڈمبل نہایت ہی مفید آلات ہیں ہر دونو ہاتھوں کے لئے برابر وزن کے دو ڈمبل کام میں لائے جاتے ہیں رونا

کشمیر کے باشندے جو ہر قسم کی ورزش کے دلدادہ شیدا تھے ڈمبل بھی استعمال کیا کرتے تھے۔ دو قسم کی ورزشیں ڈمبل سے کی جاتی ہیں۔ ایک قسم میں لکڑی کے ہلکے ڈمبل کام میں لائے جاتے ہیں۔ اور دوسرے میں لوہے کے نسبتاً بھاری ڈمبل استعمال ہوتے ہیں۔

جو ورزشیں دیر دیر تک کرنے کی ہوتی ہیں ان میں لکڑی کے ڈمبلوں کو ترجیح دی جاتی ہے لیکن ایسی ورزشوں کے لئے جن سے خاص عضلات کو تیار کرنا مقصود ہو لوہے کے ڈمبل جن کا وزن حالت جسم کے لئے موزوں ہو بہت کچھ قابل ترجیح ہیں۔

ڈمبل کا وزن

ڈمبل کے وزن کی بابت استادوں نے یہ اصول قرار دیا ہے۔ کہ ابتدا میں ہر ڈمبل کا وزن اپنے جسم کا بیسواں حصہ رکھا جائے پھر بڑھا کر پانچ یا چھ ماہ میں اپنے وزن کا ایک دسواں کر لیا جائے مثلاً جس شخص کا وزن ایک سو پچیس پونڈ ہو وہ ابتدا میں ہر ڈمبل پانچ پانچ پونڈ کا استعمال کرے اور بڑھا کر وزن [illegible] بارہ پونڈ تک کرے لیکن عام اشخاص کی حالت کے لئے ایسی [illegible] نہیں ہو سکتا۔ ڈمبل [illegible] جسم کے لئے ہونا چاہئے تو [illegible] ابتدا میں ہلکے [illegible] کے لحاظ سے ہلکے ڈمبل نہ صرف [illegible] زیادہ قابل ترجیح بھی ہیں۔

ڈمبل کی ورزشوں کے لئے خاص ہدایات

جو عام ہدایات پہلے بیان ہو چکی ہیں ان کے علاوہ ڈمبل کی ورزشوں میں یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ

(۱) ڈمبل کی ورزشیں عموماً اوپر کے دھڑ کو خوب کماتی ہیں۔ لیکن ٹانگوں پر اثر ذرا کم ہوتا ہے۔ پس ان کے ساتھ ٹانگوں کی خاص ورزشیں ملا لینے سے نصاب نہایت معقول اور پسندیدہ ہو جاتا ہے۔

(۲) ہمارے ہاں اکثر ورزشوں میں جھٹکے دینے غلطی سے اسقدر عام ہو گئی ہیں کہ مخدوش کے سوا کچھ اور ہو نہیں سکتے۔ لیکن اب یاد رکھیں کہ ڈمبل کی ورزشوں میں جھٹکے بالکل نہیں کھپ سکتے۔ لہذا احتیاط کرنی چاہیئے۔

ورزشوں کے سبق

اس جگہ ہم چند سبق تحریر کرتے ہیں جو مختلف عمر کے اشخاص کے لئے امید کیجاتی ہے بہت کچھ مفید ثابت ہونگے۔ پچھلی تحریرات کی امداد سے آپ خود بھی انپر غور کریں اور ضرورت کے لحاظ سے کمی و بیشی کر لیں آپکو اس قسم کا اختیار دینا مزید سہولت اور اسکی ممانعت بالکل نامناسب ہے۔

طریقہ کھڑے ہونیکا

سر و جسم سیدھا۔ کندھے پیچھے کو کھنچے ہوئے۔ اور سیدھے۔ سینہ آگے نکلا ہوا۔ ہاتھ پہلوؤں میں۔ انگلیاں سیدھی۔ آپس میں ملی ہوئی۔ انگوٹھے انگلیوں سے ملے ہوئے۔ ہتھیلیاں رانوں سے ملی ہوئی۔ ٹانگیں سخت۔ گھٹنے پیچھے کو کھنچے ہوئے۔ ایڑیاں ملی ہوئی پنجے آگے سے تھوڑے کھلے ہوئے۔

سبق ۱

واسطے لڑکوں اور لڑکیوں کے عمر ایں ۷ و ۸ سال

ورزش نمبر ۱

ہاتھ کولھوں پر رکھ لو انگلیاں پیٹ پر اور انگوٹھے پشت کی طرف گردن دھیرج میں داہنے کندھے کی طرف جھکاؤ۔ جہانتک جا سکے کان کندھے کے پاس لیجاؤ۔ پھر دھیرج میں گردن اٹھاؤ اور دھیرج میں اسی طرح بائیں کندھے کی

طرف جھکاؤ۔ جھٹکا کسی حال میں نہ ہو۔ جسم کھنچا رہے۔ گردن جھکے شانہ نہ اٹھے

ورزش نمبر ۲

نمبر ۱ کی طرح کھڑے ہو۔ سہج میں تھوڑی تھوڑی آگے جھکاؤ تا آنکہ سینہ سے جا ملے۔ آنکھیں نیچے کی طرف دیکھتی رہیں۔ پھر سہج میں گردن اونچی کرو اور سر کو پشت کی طرف جہاں تک جا سکے جانے دو۔ آنکھیں اوپر دیکھتی رہیں۔ جھٹکا کسی حال میں نہ ہو۔ جسم کھنچا رہے۔

ورزش نمبر ۳

نمبر ۱ کی طرح کھڑے ہو۔ ٹھوڑی پہلے داہنی طرف پھر بائیں طرف موڑ کر مونڈھے کی طرف لیجاؤ۔ مونڈھا حرکت نہ کرے۔ ٹھوڑی مونڈھے پر پہنچ جائے۔ جھٹکا کسی حال میں نہ ہو جس طرف ٹھوڑی جائے اسی طرف آنکھیں دیکھتی رہیں۔ سر سیدھا اور جسم کھنچا رہے۔

ورزش نمبر ۴

جس طرح ابتدا میں بتایا گیا ہے کھڑے ہو جاؤ جسم کو سادھ کر پہلے دھڑ کو کولھے پر سے داہنی جانب اور پھر بائیں جانب جھکاؤ۔ جہاں تک جا سکے جانے دو۔ ٹانگیں حرکت نہ کریں اور خوب سخت رہیں۔ کندھے کھنچے رہیں۔ سر جسم کے سیدھ میں رہے آگے یا پیچھے نہ ہو جائے۔ آنکھیں ہر حال میں سامنے ہی کی طرف دیکھتی رہیں۔ جھٹکا کسی حال میں نہ ہو۔

ورزش نمبر ۵

نمبر ۱ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ پاؤں ایک دوسرے سے ۱۲۔ انچ کے فصل پر رہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط کر کے کولہے پر سے سہج سہج دھڑ آگے کو جھکاؤ جہاں تک جا سکے جانے دو۔ گھٹنے سخت رکھو خم نہ ہونے پائیں سر اور

گردن جسم کی سیدھ میں دھڑ کے ساتھ ساتھ رہیں - پاؤں خوب جمائے رکھو پھر سانس کھینچ کر دھڑ کو پہلے پیٹ سے ابھارو اور پھر سینے - پیچھے کی طرف دھڑ کو جھکاؤ سر اور گردن دھڑ کی سیدھ میں ساتھ ساتھ رہیں ریڑھ کی ہڈی جہانتک ہوسکے سخت اور سیدھی رکھو - جہانتک جاسکو جاؤ اور پھر سینے میں دھڑ کو ابھار لاؤ - جھٹکا کسی حالت میں نہ ہو -

ورزش نمبر ۶

نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ کہنیاں سخت کر کے باری باری ہاتھ کو پہلوؤں کی طرف کندھے کے برابر اونچا اٹھاؤ جب ایک ہاتھ اوپر جائے دوسرا پیچھے آئے - سینہ آگے رہے - کندھے خوب پیچھے کو کھنچے رہیں - جھٹکے کی ضرورت نہیں ہے -

ورزش نمبر ۷

مثل نمبر ۶ کھڑے ہو جاؤ - ہاتھوں کو سخت کر کے داہنا ہاتھ آگے کی طرف اور بایاں پیچھے کی طرف اونچا کرو اسطرح کہ داہنا ہاتھ آگے کندھے کے برابر اونچا ہو جائے اور بایاں پیچھے کمر کے برابر اونچا ہو جائے ہاتھ خم نہ ہوں - سر سیدھا - دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں اندر کی طرف رہیں - اس جگہ سے دونوں ہاتھوں کو پھر حرکت دو کہ بایاں ہاتھ آگے کندھے کے برابر اونچا ہو جائے اور داہنا پیچھے سے پیچھے جا کر کمر کے برابر اونچا ہو جائے -

ورزش نمبر ۸

مثل نمبر ۴ کھڑے ہو جاؤ - اب دونوں ہاتھ آگے کی طرف پھیلاؤ اسطرح کہ ہتھیلیاں مل جائیں انگلیاں سیدھی اور انگوٹھے انگلیوں سے ملے ہوئے - کہنیاں خم نہ ہوں - سر خوب پیچھے کو کھنچا رہے - یہاں سے دونوں ہاتھوں کو پہلوؤں

کی طرف ہٹاؤ تاآنکہ دونوں ہاتھ ایک سیدھ میں کندھوں کے برابر ہو جائیں
پھر پھرتی سے ہاتھ اسی طرح آگے لیجا کر ہتھیلیاں ملاؤ۔ ہاتھ ہر حال میں
کندھوں کے برابر اونچے رہیں۔ جھٹکا بالکل نہ ہو۔

ورزش نمبر ۹

مثل نمبر ۴ کے کھڑے ہو جاؤ۔ دونوں ہاتھ پھیلا کر ایک سیدھ میں کندھوں
کے برابر اونچے کر لو۔ ہتھیلیاں اوپر رہیں انگلیاں سیدھی انگوٹھے انگلیوں سے
ملے ہوئے۔ کہنی پر سے باری باری ہاتھوں کو موڑو کہ دست اندر کی طرف اور
ہتھیلیاں کندھوں پر آجائیں۔ بازو کندھوں کی سیدھ سے نیچے اونچے
نہ ہونے پائیں جب ہاتھ پھیلاؤ تو پوری لنبان تک جانے دو۔

ورزش نمبر ۱۰

نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ ہتھیلیاں آگے کی طرف پھیر لو انگلیاں سیدھی
انگوٹھے انگلیوں سے ملے ہوئے چھوٹی انگلی ران سے لگی رہے پشت دست
پیچھے کی طرف اور ہتھیلی آگے کی طرف رہے۔ جسم کو سخت کر کے باری باری
کہنی پر سے ہاتھ کو موڑو کہ ہتھیلی کندھے کے پاس آجاوے۔ جب ہاتھ نیچے
جائے تو پوری لنبان تک جانے دو بازو پسلیوں پر جمائے رکھو۔ کہنیاں
اور کندھے خوب پیچھے کھنچے رہیں سر و جسم سیدھا۔ سینہ آگے نکلا ہوا۔

ورزش نمبر ۱۱

مثل نمبر ۱۰ لیکن پشت دست آگے۔ ہتھیلیاں پیچھے کی طرف کر کے کھڑے ہو
کر انگوٹھے رانوں سے ملے رہیں۔ اور حرکت کرنے میں پشت دست کندھوں
کے قریب پہنچ جائے

ورزش نمبر ۱۲

نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ ہاتھ سیدھے اوپر اوٹھالو کہ ایک دوسرے کے متوازی سیدھے اوپر ہو جائیں۔ ہتھیلیاں آپس میں مقابل رہیں۔ انگلیاں کھلی ہوئی۔ انگوٹھے انگلیوں سے ملے ہوئے باری باری کہنیاں نیچے کو کھینچو کہ کہنیاں پسلیوں کے پاس اور انگوٹھے کندھوں کے پاس آجائیں۔ جب کہنی نیچے آئی تو خوب نیچے کو اور پیچھے کو کھینچ لو جب ہاتھ اوپر جائے تو بالکل سیدھا ہو جائے۔ جسم خوب سیدھا سینہ آگے کو نکلا ہوا شانے پیچھے کو کھینچے ہوئے۔ آخر حرکت پر دونوں انگوٹھے کندھوں کے قریب لاکر ختم کردو۔

ورزش نمبر ۱۳

ورزش نمبر ا کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ نیچے سیدھے گھٹنے جھکاتے جاؤ کہ وہ پہلوؤں کی طرف پھیلتے جائیں اور دھڑ نیچا ہوتا جائے تا آنکہ ران و پنڈلی میں زاویہ قائمہ بنجائے پھر سیدھے میں گھٹنوں پر زور دیکر اٹھ آؤ۔ ایڑیاں خوب ملی ہوئی۔ اور جمی ہوئی رہیں۔ دھڑ سیدھا۔

ورزش نمبر ۱۴

ورزش نمبر ا کی طرح کھڑے ہو جاؤ پنجے اونچے کرکے ایڑیوں پر تھوڑے سے بائیں جانب گھوم جاؤ۔ جسم سیدھا اور سینہ آگے کو نکلا رہے۔ بایاں پیر اٹھا کے زور سے آگے قدم مارو۔ دھڑ دونوں ٹانگوں پر تل جائے۔ داہنی ایڑی زمین سے نہ اٹھنے پائے بائیں پنڈلی بائیں ٹخنہ پر رہے۔ بایاں گھٹنا جھکا رہے اور داہنی سیدھی تن جائے۔ پھر بائیں ٹانگ پر زور دیکر قدم لوٹا لو جے دفعہ کرنا ہو کرو۔ پھر جسقدر بائیں طرف مڑے تھے اتنی ہی دوسری طرف مڑکر سیدھے ہو جاؤ۔

ورزش نمبر ۱۵

مثل نمبر ۱۴ ہے داہنی طرف گھوم کر داہنی ٹانگ سے قدم مارتا ہوگا۔

سبق نمبر ۲

واسطے لڑکوں اور لڑکیوں کے عمر مابین ۸ و ۹ سال

ورزش نمبر ۱

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۶ ....

ورزش نمبر ۲

مثل نمبر ۱ لیکن دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کام کرنا چاہئے۔

ورزش نمبر ۳

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۸ ....

ورزش نمبر ۴

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۹ ....

ورزش نمبر ۵

مثل نمبر ۴ ہے لیکن دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کام کرو۔ ساتھ شانوں

پر لاؤ اور واپس لیجاؤ۔ ۹ ....

ورزش نمبر ۶

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۰ ....

ورزش نمبر ۷

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۱ ....

ورزش نمبر ۸

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۲ ....

ورزش نمبر ۹

سبق نمبر ا کی ورزش نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ - گھٹنے سخت رکھو کولہے پر سے دھڑ آگے کی طرف جھکاؤ اور ہاتھ کی انگلیاں پیر کے انگوٹھے تک پہنچاؤ - ٹانگیں نہ جھکنے پائیں - پھر سیدھے کھڑے ہو جاؤ -

ورزش نمبر ۱۰

سبق نمبر ا کی ورزش نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ - دو ہاتھوں کی مٹھیاں باندھ لو - اب باری باری مٹھیاں پسلیوں کے اوپر سے کھینچ کر لاؤ کہ مٹھی بغل میں پہنچ جائے - جس طرف کی مٹھی بغل میں لیجانے لگو اس کے دوسری طرف دھڑ کو کولہے پر سے جھکالو -

ورزش نمبر ۱۱

سبق نمبر ا کی ورزش نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ - بایاں پیر اچھی طرح زمین پر جمائے رکھو اور بائیں ٹانگ بھی سیدھی رکھو داہنی ٹانگ سے داہنی جانب دور سے زمین پر قدم کرو کہ دونوں پیر کی دوری چار و پنڈلی اور گھٹنہ بالکل ٹخنہ پر ہو جائے - دھڑ سیدھا رہے - ساتھ ہی سیدھا ہاتھ داہنی طرف پھیلا کر شانے کے برابر اونچا کر لو اور بایاں ہاتھ بائیں جانب پھیلا کر کولہے کے برابر اونچا کر لو - دونوں ہاتھ سیدھے رہیں - ہتھیلیاں اوپر کی طرف - آنکھیں سیدھے ہاتھ کی طرف - پھر داہنے پیر پر زور دیکر اپنی پہلی حالت میں ہو جاؤ ہاتھوں کو بھی پہلوؤں میں لے آؤ -

ورزش نمبر ۱۲

مثل نمبر ۱۱ - بائیں پیر سے قدم مارو اور بایاں ہاتھ شانے کے برابر اونچا لو داہنے کو کولہے کے برابر اونچا اٹھاؤ -

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ - بایاں ہاتھ کولہے پر رکھو بائیں گھٹنے کو خوب سخت اور سیدھا رکھو - داہنی طرف مثل ورزش نمبر ۱ قدم مارو - داہنی پنڈلی اور دہنا گھٹنا بالکل تختہ پر رہے جسم خوب داہنی طرف مڑ جائے اور کولہے پر سے پیچھے کی طرف مڑا رہے - داہنا ہاتھ قدم کے ساتھ بلا کہنی موڑے کندھے کے اوپر اور بالکل سیدھا ہو جائے سر بھی پیچھے کی طرف مڑ جائے کہ آنکھیں داہنے ہاتھ کو جا لگیں ہتھیلی آگے کی طرف رہے - انگلیاں کھلی رہیں - پھر داہنی ٹانگ پر زور دیکر پہلی حالت میں آجاؤ - دہنا ہاتھ بھی پہلی حالت میں لے آؤ -

ورزش نمبر ۱۴

مثل نمبر ۱۳ ہے - بایاں پاؤں اور بایاں ہاتھ کام کرے داہنا ہاتھ کولہے پر رہے -

ورزش نمبر ۱۵

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۳ - دھڑ کو اتنا نیچا کرو کہ ایڑیوں سے جا لگے - پھر ابھر آؤ - لیکن دھڑ کو جھکانے سے پہلے ایڑیاں اونچی کر لو صرف پنجوں پہ کھڑے ہو کر نیچے دھڑ جھکاؤ -

ورزش نمبر ۱۶ و نمبر ۱۷

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۴ و نمبر ۱۵ ....

نوٹ :- ورزش نمبر ۶ و نمبر ۷ کے ہمراہ سبق نمبر کی ورزش نمبر ۳ اور ورزش نمبر ۱۰ کے ساتھ ساتھ سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۰ بھی کرنی چاہئے -

سبق نمبر ۳

واسطے لڑکوں اور لڑکیوں کے عمر ما بین ۹ و ۱۰ سال ....

العایۃ ۱۰۔ سبق نمبر ۲ کی ورزشیں العایۃ ۱۰ خوب زور سے مٹھیاں بھینچ کر کرو۔

ورزش نمبر ۱۱

مثل نمبر ۱ لیکن دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کام کرو ۔۔۔۔۔۔۔۔۔

ورزش نمبر ۱۲ و نمبر ۱۳

سبق نمبر ۲ کی ورزشیں نمبر ۱۱ و نمبر ۱۲۔ مٹھیاں زور سے بھینچی ہوئی ۔۔۔۔۔۔

ورزش نمبر ۱۴ و نمبر ۱۵

سبق نمبر ۲ کی ورزشیں نمبر ۱۳ و نمبر ۱۴ لیکن دونوں ہاتھ اونچے اٹھلنے ہونگے ۔

ورزش نمبر ۱۶

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ دونو ہاتھوں کی مٹھیاں باندھ کر ہاتھوں کو کہنی پر سے آگے کی طرف موڑ لو کہ کہنی پر زاویہ قائمہ بن جائے اب پیچھے ذرا اونچے کر کے تھوڑے سے داہنی طرف گھوم جاؤ داہنا پیر اوٹھا کر زور سے آگے قدم مارو اور ساتھ ہی بایاں ہاتھ بھی مثل گھونسے چلاؤ اور پوری لمبان تک جانے دو پھر ہاتھ پیر دونوں واپس کھینچ لو۔

ورزش نمبر ۱۷

مثل نمبر ۱۶ لیکن بائیں طرف تھوڑا سا گھوم جاؤ اور بائیں پیر اور داہنے ہاتھ سے کام کرو۔

ورزش نمبر ۱۸

سبق نمبر ۲ کی ورزش نمبر ۱۵ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

سبق نمبر ۴

واسطے لڑکوں اور لڑکیوں کے عمر مابین ۱۰ و ۱۳ سال ....

ڈمبل وزنی ایک ایک پونڈ

نوٹ:- جسطرح سبق نمبر ۱ سے پہلے کھڑے ہونیکا طریقہ بتایا گیا ہے اسی طرح کھڑے ہو دونوں ڈمبل دونوں پیروں کے ادہر اور ادہر اسطرح رکھو کہ چھوٹی انگلی ہر پیر کے پاس ہر ڈمبل کی ڈنڈی وسط میں سے ہو پھر سبق نمبر کی ورزش نمبر ۹ کی طرح بلا گھٹنے جھکائے ہاتھ جھکا کر ڈمبل اٹھالو اور جب ورزش ختم کر لو تو پھر اوسی طرح جھک کر جہاں رکھے تھے ڈمبل وہیں رکھدو پھر جب دوسری ورزش کرنے لگو تو ڈمبل اسی طرح اٹھالو اور ختم ہونے پر اوسی طرح رکھدو اسی طرح ہر ورزش کے شروع میں ڈمبل اٹھاؤ اور ختم پر رکھدو۔

الغاية ۱۷

سبق نمبر ۳ کی ورزشیں الغاية ۹ و ۱۰ الغاية ۱۸ کرو۔ ....

سبق نمبر ۵

واسطے لڑکیوں کی عمر مابین ۱۳ و ۱۷ سال ....

ڈمبل وزنی دو دو پونڈ

سبق نمبر ۴ کی ورزشیں۔ ....

سبق نمبر ۶

واسطے عورتوں کی عمر ۱۷ سال و مابعد۔ ....

ڈمبل وزنی دو دو پونڈ

سبق نمبر ۵ کی ۱۷ ورزشیں۔ ....

ورزش نمبر ۱۸

دونوں ہاتھ آگے کی طرف پھیلا کر مونہہ کے برابر اونچے کر لو - باری باری ہاتھوں کو موڑو کہ ڈمبل کندھوں پر آجائیں -

ورزش نمبر ۱۹

ڈمبل کندھوں پر رکھو ہاتھ دونو کندھوں کے برابر اونچے اور ایک سیدھ میں رہیں - اول سیدھا ہاتھ اونچا کر کے سر سے بالکل اونچا کرو پھر اٹھا جب ایک ہاتھ اوپر جائے دوسرا نیچے آئے -

ورزش نمبر ۲۰

مثل نمبر ۱۹ کے لیکن دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کام کرو -

سبق نمبر ۷

واسطے لڑکوں کے عمر مابین ۱۳ و ۱۶ سال ....

ڈمبل وزنی ۲ پونڈ

سبق نمبر ۶ کی ۲۰ ورزشیں ....

سبق نمبر ۸

واسطے مردوں کے عمر ۱۷ سال و ما بعد ....

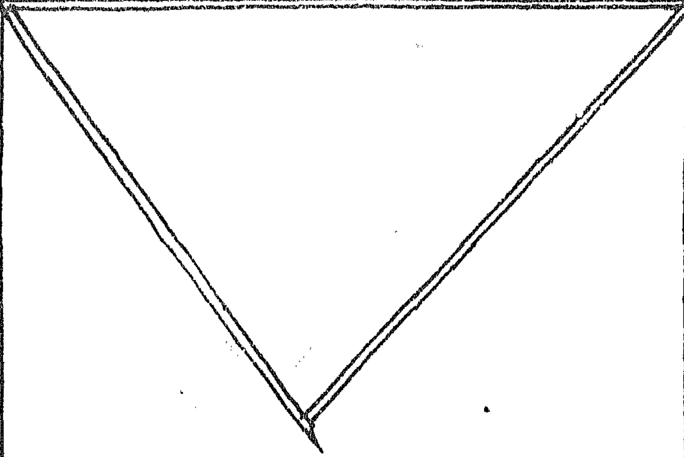
ڈمبل وزنی ۳ پونڈ

سبق نمبر ۷ کی ورزشیں - ....

نوٹ کہ ۲ سال ڈمبل وزنی ۳ پونڈ کر کے پھر ڈمبل وزنی ۴ پونڈ استعمال کیئے جائیں - اور اسی طرح ہر سال ایک ایک پونڈ وزن زیادہ کیا جا سکتا ہے - لیکن زیادہ سے زیادہ وزن ڈمبل کا ۱۰ پونڈ فی ڈمبل سے نہ بڑھانا چاہیئے -

مقدار ورزش مقدار ورزش کی بابتہ صاف طور سے پیچھے بتایا جا چکا ہے کہ کتنی ہونی چاہیئے اور چونکہ ہم اصول سے آپکو بخوبی مطلع کرا چکے ہیں ہمکو امید ہے کہ آپ اپنی حالت خاص کے لیئے مقدار مناسب خود تجویز کرینگے کوئی ایسا یقین ہو نہیں سکتا جو ہر شخص کو کام دے سکے لہذا اوسکا انحصار آپکی اپنی تجویز پر رکھنا نامناسب نہیں ہے۔





اشتہار

کتب نادرہ مولفہ سید اصغر عباس صاحب مولف البشیر

الرفیق

اردو میں یہ پہلی کتاب ہے جسکو مکمل ذخیرہ ضروریات پولیس کا کہا جا سکتا ہے۔
الرفیق حصہ اول میں سب قانونی یعنی میڈیکل جورس پروڈینس اور حصہ دوم
میں قوانین کارآمد پولیس درج ہوئے ہیں۔ تعداد ان قوانین کے معہ
تعزیرات ہند۔ ضابطہ فوجداری و ایکٹ شہادت کے ۵۳ سے کچھ ہی
ایکٹ خالی نہیں ہیں۔ نظائر ہر چہار ہائی کورٹ و چیف کورٹ پنجاب و تصانیف
مشہور مصنفوں رین صاحب، انسن صاحب و شپ صاحب وغیرہم و
پولیس مینول ممالک متحدہ آگرہ و اودھ و پنجاب و بہار وغیرہ کی امداد سے اس
کتاب کو بے حد مفید بنانے کی پوری کوشش کیگئی ہے۔ چونکہ پہلے کوئی ایسی
مفید کتاب نہ تھی لہذا پنجاب و ممالک متحدہ میں صاحبان سپرنٹنڈنٹ بہادر
پولیس سے لیکر کنسٹبلان خواندہ تک جو قدردانی اس کتاب کی فرما رہے ہیں
وہ قطعی ثبوت اسکے مفید عام ہونیکا ہے صاحبان سپرنٹنڈنٹ بہادر پولیس اکثر
اضلاع نے بذریعہ ڈاکٹ جلدیں طلب فرماکر عزت افزائی فرمائی ہے۔ مثلاً ان
ضلع بستی ڈاکٹ نمبر ۸۸ مورخہ ۱۲ اپریل ۱۹۰۴ء بہ طلبی ۱ جلد و ڈاکٹ نمبر ۱۱ ۱۲ ۱۹۰۴ء
۱۴ جون ۱۹۰۴ء بہ طلبی ۸ جلد ۳ ضلع بہرائچ ڈاکٹ نمبر ۹۵ محکومہ ۲۳ مارچ
بہ طلبی ۴ جلد (۳) ضلع جونپور ڈاکٹ نمبر ۱۳۵ محکومہ ۱۴ اپریل ۱۹۰۴ء بہ طلبی

اجلد (۴)، ضلع رائے بریلی ڈاکٹ نمبر ۳۸۴ محکومہ ۱۱ اپریل ۱۹۰۲ء بہ طلبی ۱ جلد
(۵)، ضلع پیلی بھیت ڈاکٹ نمبر ۴۹۶ محکومہ ۱۹ اپریل ۱۹۰۲ء بہ طلبی ۱ جلد (۶)،
ضلع علی گڈھ ڈاکٹ نمبر ۱۹۳۶ محکومہ ۱۰ ستمبر ۱۹۰۲ء بہ طلبی ۱ جلد (۷)، ضلع میرٹھ
حکم اردو نمبر ۵۸ محکومہ ۱۰ ستمبر ۱۹۰۲ء بہ طلبی ۱ جلد (۸)، ضلع سیتاپور خط کورٹ
انسپکٹر صاحب بہ طلبی ۱ جلد (۹) اور نیز خط کورٹ انسپکٹر صاحب بہ
طلبی ۱ جلد (۱۰)، گوڑگانوہ پنجاب خط پیشکار صاحب پولیس بہ طلبی ۱ جلد۔
جناب مولانا قاسم حسین صاحب کورٹ انسپکٹر سیتاپور سے ۲۸ اپریل ۱۹۰۲ء
کو تحریر فرماتے ہیں۔ کتاب الرفیق پہنچی حضور میں جناب صاحب سپرنٹنڈنٹ
بہادر پولیس کے پیش کی گئی منظور ہوئی قیمت کے واسطے جناب صاحب انسپکٹر
جنرل بہادر پولیس کے حضور میں تحریر بھیجی گئی ہے وقت وصول حکم فوراً ارسال ہوگی
کتاب واقعی قابل قدر ہے۔ آپکو اس کی بابت تالیف پر مبارکباد دیجاتی ہے۔
جناب مولانا وہاج الدین صاحب انسپکٹر علاقہ [illegible] ۸ مئی ۱۹۰۲ء کو تحریر
فرماتے ہیں جہانتک میں نے اوسکا (الرفیق کا) مطالعہ کیا اوسکو نہایت
مفید اہلکاران پولیس کے پایا۔ جناب منشی واجد علیخاں صاحب [illegible]
۳۰ جون کو گوڑگانوہ سے تحریر فرماتے ہیں بہ منشاء حکم جناب آقائے نعمت صاحب
سپرنٹنڈنٹ بہادر پولیس مکلف خدمت ہوں کہ ایک جلد رفیق پولیس [illegible]
ترجمہ رپورٹ مولانا یاقوت خانصاحب کورٹ انسپکٹر [illegible] جناب عالی
بہ تعمیل حکم حضور ایک جلد الرفیق مشتہرہ دیکھی اہلکاران پولیس کے لئے یہ کتاب
نہایت ہی مفید ہے۔ یکم جولائی ۱۹۰۲ء
اگر آپ اہلکار پولیس ہیں تو آپ غور کیجئے کہ ایسی مفید و جامع کتاب کی آپکو
کہانتک ضرورت ہے اس کتاب کو خرید کر آپ [illegible] قیمت علاوہ

طب قانونی

یعنی

میڈیکل جورس پروڈنس

اردو داں قانون پیشہ اشخاص کو جسقدر ضرورت اسکی ہے مخفی نہیں اور چونکہ پہلے کوئی قرار واقعی کار آمد کتاب اس مضمون پر اردو میں نہ تھی لہذا سید اصغر عباس صاحب نے اپنی اس تالیف سے اس ضرورت کو پورا کیا ہے۔ قانون پیشہ اصحاب اس لب لباب کتب ضخیم کو امید کیجاتی ہے بہت ہی نتیجہ خیز پائینگے۔ قیمت علاوہ محصول صرف عہ ر

اطلاع

ان کتب کے واسطے خط وکتابت منیجر مطبع الاشاعت سوری دروازہ دہلی سے کیجیے۔

المشتہر

سید محمد عباس مہتمم مطبع الاشاعت دہلی سوری دروازہ

